



روانشناسی در خدمت بشر

ترجمه و تالیف

علی اکبر کسایی

از انتشارات

کتابفروشی کوئینز پابلیشنگ

اشناسی اور قدرت شہر

روانشناسی در خدمت بشر

حاوی زبده مطالب چندین کتاب بزرگ روانشناسی و مقالات روانشناسان نامی جهان معاصر

ترجمه و تألیف

علی اکبر کسمائلی

از انتشارات :

کتابفروشی گوتنبرگ

~~~~~  
شرکت چاپ میهن - پست شهرداری



حق تجدید چاپ با «مترجم و مؤلف» کتاب است

اقتباس بدون اجازه «مترجم و مؤلف» ممنوع

## چند سطر دربارهٔ این کتاب . . .

این دومین کتاب است که يك قسمت دیگر از مجموعهٔ صحبت‌های روانشناسی مرا در «رادیو-پهران» در بر گرفته: صحبت‌هایی که چندین سال هفته‌ای یکبار ادامه داشت و هم‌اگونه که شما بمیل و رغبت خودم آغاز شده بود، نامیل و رعبت خودم نیز پایان یافت و معمولاً آغاز و انجام خدمت باین جامعه، همینطور است. چند صباحی، انسان ناشور و شوق ذاتی و بنا بحس نوع دوستی، خدماتی انجام میدهد و بعد در راه این خدمت، آندر دوچار مشکل و نامالیم و قدر ناشناسی میشود که سرانجام، خود نیز پای از دایرهٔ خدمت بیرون میکشد و در دل میگوید: «مرا بخیر تو امید نیست، شر مرسان» ۱



در آن ایام که مطالعات من، این مباحث روانشناسی بود، چنان روح خود را راضی و اعصابم را آرام می‌یافتم که در یعم می‌آمد این سر حسمهٔ صفا را بدیگران نشان ندهم. برای روح‌های آشفته و اعصاب خسته و دل‌های غم‌زدهٔ ما مطالعات روانشناسی، در موقع و نوبهٔ خود، داروی جان‌بخشی است شما وقتی سطور این قبیل مباحث روانشناسی را می‌خوانید، مجال است

احوالی ازخویشتن و یا صفاتی از اطرافیان خود را در آئینه معانی آن بعیان ننیشید و رمز احوال خود و حقیقت اوصاف دیگران را بدست نیاورید. شما وقتی سطور این کتاب را میخوانید، بریشه بسیاری از رنجهای روحی خود پی میبرید و در همان لحظه احساس آسایش میکنید. يك نگاه سطحی بر موس مطالب این کتاب که در آخرین صفحات آن یادآوری شده است، نشان میدهد که داروی اغلب دردهای روحی ما در همین صفحات معدود گردآمده و برای بسیاری از بیماریهای روانی، نسخه‌های عملی و شفا بخشی داده شده است.

اهمیت روانشناسی امروز همینست که فقط بحث و موعظه نیست بلکه ارزش و اعتبار عملی بودن را نیز در بردارد و خواننده این سطور میتواند با اطمینان کامل، معانی و راهنماییهای این کتاب را دهنور زندگی خود قرار دهد و بروفق آن عمل کند و پیروز شود. ارزش این کتاب در آنستکه فحوای بسیاری از کتب روانشناسی، و خلاصه بسیاری از مقالات روانشناسان بزرگ جهان معاصر را در خود جمع دارد و مخصوصاً طوری این مباحث گردآوری و تدوین شده است که بدردهمه بخورد و جنبه فنی و علمی آن کمتر، و جنبه عملی و فهمیدنی آن برای همه بیستتر باشد تا اثر بیشتری در علاج دردها داشته باشد.

منابع کتاب و نام روانشناسانی که از مباحث گرانبهای ایسان اسفاده شده، در متن کتاب آمده است و ما امیدواریم اگر بچاپ دوم نائل آمدیم، بارفع نفائصی که هوشمندان یاد آور خواهند شد، کتاب را بشکل بهتر و کاملتری بدست علاقمندان برسانیم.

مهرماه ۱۳۳۳ - علی اکبر کسمائی

## تقدیم کتاب :

باشفته دلان، نومیدان، غمزدگان و آنانکه  
همواره در هول و هراس، بیم و تشویش، و نگرانی  
و اضطراب میگذارند و خیال میکنند که دنیا و  
زندگی، ظلمتکده ایست که در آن راه بجائی  
نخواهند برد ! برای آنکه بهمه جا راه  
برند و بدانند که راه پیش پایشانست ...



# بیمار روح

چگونه معالجه میشود؟

۱- فروید و آغاز کار او

۲- در يك مطب رومی

۳- عقل باطن چیست؟

۴- تداویری برای تداوی رومی

۵- آشنائی بیمار روح با عقل باطن

۶- تصفیة روح بوسیله آخلاق



«فروید» تداوی روحی که امروز معمول پرسرگان روانشناسی  
و آغاز کار او است، بر پایه «تحلیل نفسانی» یا «روانشناسی  
تحلیلی» مبتنی است. روش علاج بوسیله تحلیل نفسانی را که طریقه  
«پسیکانالیزم» می نامند و خود فصل معتبری در روانشناسی نوین است،  
«فروید» روانشناس معروف اتریشی بنا کرده است. بدینسان که  
میخواهیم اصول تداوی روحی را مطابق اسلوب روانشناسی تحلیلی  
شرح دهیم، مختصری هم از احوال صاحب این طریقه بداییم  
بگویم. «زیگموند فروید» در «موراوی» یکی از ایالات حکسلواکی بدینا  
آمد ولی از چهار سالگی در «وین» پایتخت اتریش رسب و در دانشکده  
های آن شهر تحصیل کرد. نخست در آزمایشگاهی که «بروخه» یکی از  
برشگان نامدار آلمان برای آموختن بجریب پرنسگی افتتاح کرده بود  
مشغول یک رشته آزمایشهای علمی شد ولی چون سول احتیاج داشت باحار  
بسمت پرنسک اعصاب، در یکی از بیمارستانهای «وین» شروع بکار کرد  
در سال ۱۸۸۹ ساریس رف و در آن شهر برد «شارکو» پرسب  
معروف اعصاب مشغول بکار شده آرمایس در بیماریهای عصی سد، سازکو  
و «فروید» برای معالجه بیماران عصی، از حوات معاطیسی «هیپنوتیزم»  
استفاده میکردند و مخصوصا بیمارانی که مبتلا بمرض هیستری بودند  
بدستور بق معالجه میکردند میگویند و فرید بطریقه معروف خود را در



روانشناسی که بر اصل غریزه جنسی مبتنی است، از « شارکو » الهام گرفته است .

فروید پس از آنکه مدتی در فرانسه باشار کوکار کرد، بوبن بازگشت و بایکی از دوستان خود بنام « برویر » بمعالجهٔ بیماران روحی و عصبی مشغول شد . و برای این منظور زنی را توسط هیپنوتیزم مشغول معالجه شد . این زن مبتلا بمرض عصبی بود و هیستری داشت و در حالیکه زیر تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته بود، بانلقین اطباء، از گذشتهٔ زندگی خود، ماجرای مفصلی شرح داد . پس از آنکه او را بخود آوردند، باو گفتند که در اثناء مدهوشی، چه اعترافانی کرده است و ازو خواستند که باقی ماجرای گذشته اش را همچنان شرح دهد . این زن بی هیچ ناراحتی، روی صندلی از گذشتهٔ متلاطم خود هر چه میخواستند باز میگفت و فروید و همکارش میدیدند این زن هر چه بیشتر اعتراف بگذشته های خود میکند و هر چه بیشتر مخزن خاطرات و یادبود های خود را خالی میکند آسوده تر و رام تر میشود؛ چنانکه سرانجام، همین اعترافات او در حضور فروید و همکارش، سبب شفای او شد و از زیر بار سنگین گذشته های خود بیرون آمد و احساس کرد که روحش سبک شده و آرامش و صفائی بدانش راه یافته است . این زن در طی معالجهٔ خود عاشق « برویر » شد و برویر ناچار دست از بن کار کشید و فروید دنبالهٔ آن را گرفت .

فروید با این تجربه دریافت که ممکن است بیماران روحی و عصبی را بی آنکه بخواب کردن آنان بتوسط «هیپنوتیزم» احیاجی باشد،

و ادا کرد که مکنونات قلب و موجب عذاب وجدان و ناراحتی ضمیر خویش را در هوشیاری برای پزشک روانشناس اعتراف کند. فریود ازین روش بیشتر استفاده کرد زیرا آنچه بیماران درین حال بزبان میآوردند، سریختر و روشنتر و بالتیجه، مفیدتر و نتیجه بخش تر از اعترافات و نکاتی بود که مریض بطور دست و پا شکسته در اثناء خواب مغناطیسی باز میگفت. روش نوین فریود در و ادا کردن بیماران روحی بیازگوئی گذشته ها و مکنونات ضمیر که امروز در امریکامطابق آن عمل میکنند بروش «تداعی آزاد» معروف شد. این روش، چنین است: بیمار روحی با عصبی روی یک نیمکت بسیار نرم و راحت، بطوری که سرش بلند باشد دراز میکسید. البته سالن عیادت طیب روانشناس، با نورها و رنگهای لطیفی مزین است که بنوبه خود، آرامش و راحت غیر مستقیمی در روح و اعصاب مریض ایجاد میکند و مخصوصاً در محلی ناپیدا، صفحات خوس آهنگی نواخته میشود که بنظر میرسد آهنگ آن از دور میآید و این نغمه ها نیز بنوبه خود در آسودگی خیال مریض، تأثیر دارد. در این حال، پزشک روانشناس که با روی گشاده و سحر بیان و شخصیت محبوب خود توانسته است اعتماد و اطمینان بیمار را نسبت بخود جلب و او را بشفای مرضش امیدوار کند، بی آنکه در چشم مریض بنگرد، در کنار او اندکی بالاتر از سرش می نشیند و او و بنرمی و ملاحظت، میخواهد که گذشته ها و ماجراهای زندگی و خاطرات و مکنونات ضمیر خویش را آرام آرام و بتدریج بازگوید پزشک با توجیه این اعترافات و تحایل و تفسیر علل و موجبات آن، بعقدده های دل بیمار پی میرسد و بموضع آلام او

دست پیدا میکنند و انحرافهایی را که موجب اضطرابهای مریض شده است، در قلب و اخلاق و شخصیت وی بدست میآورد و با استخراج محتویات قلب و روح بیمار، موفق میشود که گره‌هایی را که در کار و افکار او خورده است، بتدریج باز کند.

تجربیات فروید در مطبش که مخصوص علاج بیماریهای روح بود، او را بنتیجه‌ای رساند که موجب وضع نظریه معروف او شد.

فروید برطبق این نظریه ثابت میکند که تمام عقده‌های دل و درد های روح و عذابهایی که در ضمیر انسان مکتومست، یتمایلات جنسی ارتباط دارد و ناکامیها و قیود اجتماعی یکی از عوامل بیمار شدن و منحرف گشتن غریزه جنسی است.

پس از روی کار آمدن نازیها، چون فروید از اصل یهودی بود، با سایر یهودیان از اتریش تبعید شد و مقارن اعلام جنگ اخیر بدروند زندگی گفت.

فروید چند هفته پیش از مرگش، از «هانری برگسن» فیلسوف نامی فرانسه دیدار کرد. «برگسون» نیز پیرو مریض بود و ملاقات فروید برای او بهترین تسلیت بشمار میرفت.

این دو فیلسوف در ضمن صحبتهای خود دراجع بانسان و سرنوشت او، بیک نتیجه رسیدند و آن این بود که جوهر طبیعت آدمی فاسد شده است و صندوق وجود او زنگ زده و هرچه جواهر در آن بریزند، بیفایده است. فروید که یک دانشمند خوشبین بشمار میرفت و نظریه‌اش براساس میل و عشق بود، بدینگونه در اواخر عمر، یک متفکر بدبین شد و بنیان

نظریه‌اش را بهتر آن دید که بر اساس عشق و نفرت بگذارد نه عشق و میل ...

روزی در پاریس مقابل مجسمه «یک حیوان وحشی» ایستاده بود و میان او و جانب غیر انسانی نفس بشری مقایسه میکرد؛ مقدر این بود که این دو فیلسوف سالخورده، هر دو در زمان جنگ‌اخیر، بدرود زندگی گویند. می‌گویند فریود در اواخر ایام عمر خود که در انگلستان می‌گذرانند، مشغول نوشتن کتابی بود که روحیه سران نازی را بر اساس نظریه جنسی تشریح میکرد و اسرار جنون آنانرا از نظر روانشناسی فاش میساخت؛ ولی مرگ مهلتش نداد و آن کتاب نفیس ناتمام ماند.

بی لطف نیست این نکته را هم یادآوری کنم که فریود معتقد بود پرداختن دستمزد علاج، قبل از شروع بکار، شرط اساسی شفا یافتن مریض است و هر چه مقدار این دستمزد بیشتر باشد، احتمال شفا و سرعت علاج بیمار نیز بیشتر خواهد بود<sup>۱</sup>

شاگردان فریود اینک در امریکا بسیارند و هر کدام، از پروفیسورهای معروف روانشناسی تحلیلی بشمار میروند و مطبهای برای شفای بیماران روحی دارند که مخصوصاً بر طبق اعتقاد اخیر فریود اداره میشود و بهمین دلیل، امروز این روانشناسان، بادستمزدهای گزافی که از این بیماران روحی میگیرند، میلیونر شده‌اند<sup>۱</sup>

دريك اينك ييكي از مطبهاي تداوي روحي يابنگاه  
مطب روحي هائي كه كسالت هاي عصبي ناشي از مشكلات  
زناشوني و خانوادگي را درمان ميكند، سري بزيم:

اينجا عمارت نمره ۷ در خيابان نمره ۴۸ از محله اشرف شهر  
نيويورك است. در اطاق بزرگي هستيم كه بطرز باشكوهي مبله شده است.  
ديوارهاي اين اطاق را قفسه هائي بادرهاي تمام ستيشه فرا گرفته كه پراز  
كتاب و اوراق و اسناد علمي است و بطرزي بسيار مرتب و آراسته چيده شده  
است. در گوشه و كنار اطاق، صندليهاي زيبا و راحت ديده ميشود كه بي اختيار  
شخص را دعوت بجلوس ميكند. تابلوهاي بزرگ و بديعي كه در بالاي ديوارها  
نصب است، چشم بيننده را نوازش ميدهد. صدای صفحات گرامفوني كه  
دريك گوشه اطاق نهاده شده، بحدی لطيف و دلانگيز است كه اعصاب  
تحريك شده يا خسته و كسل را آرام و بانشاط ميسازد. روي ميز كوچكي  
همه نوع روزنامه و مجله و سيگارهاي معمولي و برگي گذاشته اند؛ كنار  
راهروئي كه مدخل اين طبقه عمارت است، بار كوچكي ديده ميشود  
كه همه گونه مشروب و آشاميدنيهاي مفيد را ميتوانيد در كنار آن  
بياشاميد.

نور سبزرنگ بجهت انگيزي درهمه جا پخش شده كه فكر و خاطر  
شخص را بعالمي از تخيلات و احلام لذت بخش ميبرد. در گوشه اي  
از اين سالون نيز دفتر كوچكي است كه دوشيزه زيبائي پشت آن نشسته  
است. روي صندليهاي انتظار، افراي از زن و مرد، منتظر رسيدن نوبه

خود نشسته اند. اینجا بنگاه راهنمایی های فکری و اخلاقی برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی و علاج ناراحتی های روحی و عصبی است.

آن دوشیزه زیبا، لبخند ملیحی بر گوشه لب دارد و بسیار مؤدب و مرتب است و اشخاص را بنوبت می پذیرد و یک کورقه حایی برای بر کردن قسه تهای خالی آن و نوشتن پاسخ در مقابل پرسشهایی که در آن شده است بدست شخص میدهد.

بالای این صفحه با حروف درشت، «مالانی از بن قبل چاپ شده است:» کار ننند ندارد. زندگی شیرین است. مشکلات زندگی حل شدنی است.»

نخستین بررسی که در بن صفحه چاپ شده و باید جلوی آن یا سخن نوشت، اینست که «برای حل مشکل خود یا برای بازگشت سعادت خود، حقد را حاضرید بپردازید؟» این پرسش که مخصوصاً چون در مقدمه رسته های دیگر نوشته شده، شاید بنظر مادور از نزاکت باسد ولی اگر بساد داشته باشید در حد صفحه قبل گفتم که فریود مبتکر روش ناوی روحی، معتقد بود که پرداختن حق معالجه قبل از علاج در سرعت بود و حسن عمل معالجه مؤثر است و امروز پروان مکتب او و مخصوصاً در ریکا این عقیده را در قدم اول، عمل میکنند و حکم است که کارشناسان مانگاههای روحی با پاسخی که مریض عصبی و یا روحی باین پرسش دهد، بمیزان اهتمام و علاقه او بحل مشکل و شفای بیماریش پی میبرند

و این اطلاع در طی معالجه آنان، بکارشان میخورد و البته کسانی که در زندگی نوید شده اند و مشکل یا بیماریشان طور است که رفع آن برابر قیمت جانشانست، حاضرند برای دمیدن نور امید بر سراجۀ دلشان و بمنظور حل مشکل و علاج بیماریشان، هر چه لازمست و هر چه طلب میشود بپردازند و تن و جان را از آن تنگنای مهلك و هائی دهند. پرسشهای دیگری که در آن ورقه چاپ شده و باید جلوی هر يك پاسخ لازم را نوشت ازینقرار است:

- مشکل شما مربوط بخودتان و یا ناشی از زن یا شوهر یا دوست یا قوم و خویش است ؟

- سبب ناراحتی شما چیست، خودتان چه عقیده دارید؟ خود را مسئول میدانید یا دیگران را ؟

- بنظر خود شما راه حل چیست ؟ نوع کار شما چیست ؟  
ازین قبیل پرسشها که مربوط بوضع و حالت شخص در زندگی فردی و اجتماعی است، در آن ورقه چاپ شده است و باید جلوی آنرا پر کرد و بدفتر درمانگاه سپرد.

مدیر این بنگاه، نخستین کسی است که بوضع و حال شما رسیدگی میکند. این شخص مردیست متفکر و دانشمند و روانشناس که سالهاست درین راه تجربه دارد روی که موعده ملاقات شماست، در ساعت معین با آغوش باز باستقبال شما تادم در میشتابد و چنان با احترام از شما در دفتر کار خود پذیرائی میکند که شاید از کمتر کسی آنطور ادب و احترام دیده باشید. در قیافۀ این شخص بك رغبت صادق و صمیمی برای

انجام خدمتی در حق خود تان می بینید. چنان با روی خوش و آغوش باز در کنار شما می نشیند و از شما پرسش میکند و آهنگ صدای او چنان دلنشین است که بی اختیار احساس میکنید در کنار یک دوست صمیمی نشسته اید که مصاحبت و مجالستش برای شما لذت بخش است. در صورتیکه بین از چند دقیقه از نخستین تماس شما با او نگذشته است چند لحظه بعد، شاید علیرغم اراده خود، خویشتن را اسیر و مسحور این مردی بینید و دلتان میخواهد که سفره دل را در مقابل او بکشاید و هر چه در دل و گله و شکایت از دوست یازن یا شوهر و یا مردم زمانه و روزگار دارید، برای او باز گوئید و یکوقت بخود می آئید که می بینید تمام اسرار و رازهای خور را برای او باز گفته اید.

مدیر بنگاه رادو معاون سالخورد کمک میکنند که یکی مرد و دیگری زنست. هر یک ازین دو معاون زن و مرد، پنجاه مشاور زن و مرد دیگر دارند که بکمک آنها کار میکنند و وظیفه معارفت مدیر بنگاه را انجام میدهند. ازین فرار صد نفر مشاور، در حل مشکلاتی که باین بنگاه عرضه میشود، شرکت دارند. این صد نفر مشاور، هفتاد نفر متخصص روانشناسی تحلیلی و تداوی روحی و سی نفر دیگر هم پزشک عمومی بدن و جراح هستند و چه بسا که لازم می آید چند تن ازین مشاوران روانشناس و پزشک، بمحل کار و زندگی شخصی مراجعه کننده بروند و از نزدیک، طرز زندگی و کار کردن او را ببینند و نوع مصاحمان و دوستان و همکاران او را بشناسند و این در صورتی است که باسخهای مراجعه کننده برای راهنمایی معالجه کنندگان کافی نباشد و با آنکه خطا و ساختگی



بنظر رسد .

آماري که از روی مالیاتهای پرداختی این بنگاهها بدولت آمریکا برداشته شده، نشان میدهد که شماره خانوادههایی که سعادت خود را بتوسط طراحان مالیاتی و تلفینها و دستورهای طبی و روانشناسی این بنگاه بدست آورده اند، در سال ۱۹۴۴ عبارت از ۹۴۵۰۷ خانواده بوده است. مدیر این بنگاه در مقابل این عدد جالب توجه اظهار میدارد: «مانند فروشنندگان ساعاتهای خوب، سعادت را میفروشیم و دوام آن را برای افراد خانوادهها تضمین میکنیم!» .. اینهم یکی از اعجاب امریکاست که راستی سعادت و خوشبینی و راه سالم زیستن و خوش و راحت بودن را بافرد میفروشند ولی نه کسانی مانند رمالان و فالگیران و دعانویسان، بلکه دانشمندان معروف و سرشناس اخلاق، و متفکران روانشناس و اطباء حاذق و کارشناسان زیبایی. .. اجرتی که این بنگاهها در امریکا برای جلسات مشاوره از معالجه کنندگان میگیرند، نرخ معلوم و مشخصی ندارد و بسته بتوانایی مالی و دارایی اشخاص است. زیادترین اجرتی که بکسی از این بنگاهها اخیراً از يك مراجعه کننده بازرگان گرفت، ۵۰۰۰۰ دلار بود. اینمرد بازرگان امریکایی نمیتوانست بازنس بسازد و ضمناً حاضر نبود که او را طلاق بدهد و یکی از بنگاههای نامبرده حاضر شد که سعادت زناشویی او را تأمین و تضمین کند و او هم قبول کرد که در صورت تحقق یافتن این امر مبلغ ۵۰۰۰۰ دلار بدهد. امروز این مرد بازرگان، یکی از شوهران سعادت مند روی زمین است.

زندگانی مادی و ماشینی بشر امروز، آلودگی‌های اخلاقی و مشکلات روحی و ناراحتی‌های عصبی و مزاجی مختلفی برای او بیار آورده است که بابد آنرا یکی از نتایج تمدن قرن بیستم دانست ولی همین تمدن از لحاظ علوم معنوی و پیشرفت‌های مفید فکری و توسعه علم طب و روانشناسی راه‌های چاره‌ای برای مشکلات بشر نشان داده که روانشناسی تحلیلی و تداوی روحی، شاید یکی از مهمترین وسایل آن بشمار میرود.

«عقل باطن» روانشناسی جدید که یکی از شعب آن :  
چيست؟ «روانشناسی تحلیلی» نام دارد، امروز در معالجه.

اضطراب‌های عصبی و انواع دیوانگی‌های خفیف و حتی در علاج بعضی از امراض نتیجه بمرض عضوی، مانند تنگی نفس و ضربان قلب و فشار خون، نقش عمده‌ای بازی میکند. ازین بالاتر آنکه هرچه این علم جدید، بیشتر پیشرفت میکند، احتمال اینکه بیشتر امراض عضوی نیز مانند سرطان - از حیث علل اولیه - ریشه‌های عقلی یا روحی داشته، بیشتر میشود و شاید هم بدین ترتیب، روزی رسد که علاج نهایی این قبیل امراض نیز توسط روانشناسی تحلیلی که روز بروز رو بتکامل است بعمل آید. ازینرو، امروز فصولی از روانشناسی عملی که تطبیق با حکمت زندگی داشته باشد و اصول ابتدائی روانشناسی تحلیلی در اروپا و امریکا، بیشتر از هر چیز دیگر و حتی از رمان و افسانه هم بیشتر، مورد علاقه مطالعه مردم است و کتابها و مقالاتی که درین باره نوشته میشود، چون فرادرا بخودشان بیشتر می‌شناساند و البته هر کس میل دارد که خود

را بهتر و بیشتر بشناسد، رواج فوق العاده یافته است. با وجود این کسانی که بتوانند صورت واضح و آشکاری از چگونگی استفاده از روانشناسی، در معالجهٔ امراض روحی، پسر خود تصور کنند، خیلی کم و نادرند.

همانگونه که هر کس بقدر لزوم، باید طیب خود باشد و راه بهداشت بدن خود را بشناسد، امروز با پیشرفت روانشناسی و رابطهٔ آن با طب، رفته رفته معلوماتی هم دربارهٔ بهداشت روح، در دسترس مردم گذاشته میشود که اگر کسی از آن بی اطلاع باشد، نهادانستن طرز بهداشت بدن برای او کافی نیست همانطور که بدن باروح و روح با بدن مربوطست، بهداشت بدن و روح را نیز باید باهم دانست متأسفانه در کشور ما ناهم بسبب بحران اقتصادی و فقر عمومی، نه تنها افراد، بهداشت بدن را کمتر رعایت میکنند یا میداند بلکه اصولاً بیشتر و شاید همهٔ مردم، از بهداشت روح خود بی خبرند و دائماً در احوالی شیشه بطوفانهای کوتاه و با دیوانگیهای خفیف و هیجانهای مکتوم باعلنی اعصاب، شب و روز خود را حه در خانه وجه در اجتماع میگذرانند و بیداست وجود چنین حالتی در این خاص، هر قدر هم از حیث جسم سالم باشند و مرضی نداشته باشند، حقدر مایهٔ بیهوشی انزوری و مصرف بیهودهٔ قوایی است که باید در کارهای مفید اجتماعی و فردی بکار رود و بدبختانه ما آنرا بر اثر ندانستن طرز بهداشت روح، بطور عبث در حرفهای سرسام آور و کارهای بیهوده و مضر و اظهار عقیده های بوح و فضولیهای بی معنی و وراحیهای شانه روز و رشك و حسد نسبت بزندگی دیگران و فکر کردن در بارهٔ مسائلی که هیچ نفع مادی

و معنوی ندارد و ازین قبیل بیهودگیها و بیخودیهها، صرف میکنیم و هیچ نتیجه، جز خستگی بدن و ملال روح و رکود فکر و ضعف عقل و انحراف و انحلال قوا، از آن عایدمان نمیشود. پس بینیم بهداشت روح چگونه است و مریض روح را چگونه شفا میدهند:

برای آنکه این مطلب را بهتر درک کنیم، قبل از هر چیز باید بدانیم که عقل ما دو جنبه دارد: یک جنبه ظاهر و یک جنبه باطن. جنبه باطنی عقل، از شعور و ازدسترس استخدا ما دور است و کیفیت آن ناپس از فریاد روانشناس معروف، برای متفکران جهان کاملاً روشن نبود و فریاد آمد و پرده از اسرار این عقل باطن برداشت و اصول روانشناسی تحلیلی و تدوین روحی را بوسیله آن گذاشت.

فریاد وظیفه عقل باطن و کارهای آن و اثری را که دور از اختیار ما در زندگی روحی و فکری ما دارد - درست برعکس عقل معمولی که در اختیار ما است - روشن کرد و نیروی عظیم آن را توسط معالجه امراض روحی بهنگام تجزیه احوال بیماران عصبی، نشان داد و البته فریاد خالی لفظی: عقل باطن، نیست و این فکر از قدیم در آثار متفکران جهان، نقایبهای مختلف ظهور کرده است. اهمیت کار فریاد در اینست که نقشه بنیان عقل باطن را روشن کرد و اثر آن را در زندگی بشر نشان داد و نیروی مخفی آن را آشکار نمود و حتی ثابت کرد که عقل باطن ما خیلی بیشتر از عقل ظاهر و معمولی، در کارهای زندگی موثر است.

این عقل باطن بیشتر بهخونی شباهت دارد که محتوی ویمتی برین مهمربین مواد و عوامل زندگی است در بن مخزن مخفی است که

غرائز و اخلاق موروثی و صفات نژادی و حافظه و هوش و تجربه نهفته است و از میان اینهاست که درختی بارور بنام (ذات بشر) شاخه میدواند. پس معلوم شد سوای عقلی که در زندگی عملی روزانه بکار میبریم، عقل دیگری در باطن ما هست که از اختیار مابدور است و خود بی اراده ما در زندگی ما مداخله میکند. این عقل باطن غالباً محتوی افکار و تمایلات و تمنیات و انفعالات شدیدست که قسمت ظاهری و ارادی عقل، از عهده تحمل طولانی آن برنماید. بدینجهت است که آنچه دیده می بیند و دل میخواهد و نمیتواند بآن برسد یعنی ما شرط عقل میدانیم که بآن نریب اثر دهیم، نباید خیال کنیم که عقل ما چنین حکمی کرده و میل و هوس ما را کشته است، عقل نمیتواند این میل و هوس را بکشد و تنها کاری که میکند، آنرا در قسمت باطنی خود یعنی در عقل باطن تحت فشار قرار میدهد و ملاحظه کنید روزانه چه افکار و تمایلات و تمنیات زیاد است که چون بر آورده نمیشود، در عقل باطن مامکتوم و بتدریج رویهم انداشته و مرور زمان فشرده میشود... از اینروست که عقل باطن، مخزن اسرار و افکار بشر و مرجع خاطرات و اندیشه های گذشته و ملجأ تمایلات و تمنیات بر آورده نشده است.

کسیکه عاشق دیگرست و این عشق از اراده و عقل ظاهر او هویداست ممکنست در همانحال، از طریق عقل باطن و از اعماق سعور مخفی و بلا اراده او، حس دیگری نسبت بشخص محبوب خود داشته باشد که درست عکس احساسات عاشقانه و توأم با غیظ و کینه یا نفرت واکرا هست. از اینروست که بارها دیده ایم بعضی از اشخاص در حالت هذبان یا جنون

موقت و حتی بهنگام خشمهای عادی که عقل باطن بر ظاهر غالب میشود ، نسبت بشخص محبوب خود چنان سخت گرفته، تناد ورزیده و خشم و کینه و نفرت و درشتی و ناهنجاری ابراز داشته اند که باعث تعجب دیگران شده و رفتارشان خارج از عقل تلمی گشته است ولی بیشك سب این احوال ، در عقل باطن است و همانگونه که دیگران تعییر صیحیحی برای این قبیل رفتار چنان اشخاص نمیتوانند قائل شوند ، خود آن اشخاص هم سبب این احوال خویش را درست نمیشناسند و چون بحال عادی برمیگردند ، یعنی عقل ظاهر بر باطن حکمفرما میشود، از رفتاری که کرده اند خودشان متعجب و حه بسا که بشیمان میسوند بیستتر حوادث قتل، از قیید کشته شدن زن بدست شوهر، یا معشوق بدست عاشق و بدر بدست فرزند یا فرزند بدست پدر ، معمولاً ناسی از غلبه عقل باطن بر عقل ظاهر و در لحظاتی بوده که انبوه تراکم احساسات و مساعراناسته و سرد شده در عقل باطن ، مانند کوه آشفشان که بکدفعه مواد مذابه و منفجره را از درون خود بیرون میدهد ، سراز درون نفس بسر بر آورده و نك آرد بظاهر عادی و طبیعی را برای چند لحظه کوناه ، بحیوا . . . سع و درندهای مبدل ساخته است

همانطور که قبلاً نیز یاد شد معروف است که «فرورد» در او آخر ایام عمر که برای دندن «برگسن» فیلسوف روح در عصر ماده ، بازرس رفته بود ، در خیابانی چشمس بمجسمه حیوان درنده ای افتد و در کنار آن ایستاد و گفت : «حمد در نفس سر سینه است» خوشبختانه دانش و

اخلاق، همیشه سعی داشته اند که این نفس سبع آدمی را تربیت کنند و نمیدانم تاچه پایه درین مقصود عالی موفق شده‌اند!

تداوی روحی برای تدایمی که برای علاج بیماریهای روح در روان-

تداوی روحی شناسی تحلیلی بکار میبرند، سه تاست: اول روشن کردن خاطرات تاریکی که در ظلمت متراکم عقل باطن، انباشته شده و ظاهراً از خاطر رفته ولی باطناً اثرش مانده است. اینکار بمنزله بازگشت دادن حوادث غم‌انگیز و یا ترس آور و مخوف و یا خجالت آور گذشته است که گرچه ظاهراً فراموش میشود ولی باطناً وهیشه، روح شخص را در رنج و عذاب نگاه میدارد. اینک يك مثال:

دو کودک در خیابانی می‌بینند که چگونه سگی زیر اتومبیل میرود و کشته میشود. یکی ازین دو کودک بعدها این حادثه را گاهی بمناسبتی بیاد می‌آورد ولی کودک دیگر آن حادثه را ظاهراً از یاد میبرد و با اصطلاح روانشناسی، آن حادثه در عقل باطنش مکتوم میماند تا در دایره ظاهری و ارادی عقل و با اصطلاح روانشناسی در محیط «عقل شعوری» بروز نکند.

این کودک را کودک عصبی مزاج مینامیم زیرا اعصاب او طاقت تحمل درد و الم عقلی ناشی از یادآوری کشته شدن سگ در زیر حرخهای اتومبیل را ندارد و بناچار آن حادثه را نخست سعی می‌کند که حتی المقدور بنظر نیآورد و سپس برور زمان، عملاً آرا فراموش میکند و دیگر بیاد نمی‌آورد ولی آن حادثه و آلام ناشی از آن کاملاً از خاطر کودک دور و محو نمیشود بلکه نفس آن حادثه و اثرانس بعالم «عقل باطن» راه

مییابد و آنجا را کد و مکتوم میماید و شروع بتأثیر در سلوک و روحیه طفل میکند و در پشت یرده ضخمی، از دسترس عقل معمولی، دور و مخفی میشود و بی آنکه عقل ظاهر بتواند آنرا یاد آورد، درخفا و نهانی مشغول تأثیر سوء در رفتار و کردار کودک میشود.

این خاطرات و یاد بود های مکتوم و مخفی که «عقل باطن» آدمی مملو از آنست و موجب انفعالات شدید و هیجانهای گاه و بیگاه میشود، بزرگترین علت نوبه های ضعف عصبی و انحرافات روحی و یگانه موجب حالات سستی و تسلیم درزندگانی آینده شخص است

پزشکان روانشناس در این قبیل احوال، با وسائلی که خود میدانند و در دسترس دارند، شخص مریض اعصاب یا روح را یادآوری آنگونه حوادث فراموش شده و متراکم در عقل باطن وادار میکنند و همینکه مریض توانست آن حوادث را یاد آورد یعنی محتویات عقل باطن و لاشعور را در دسترس عقل ظاهر و با شعور بگذارد، بیدرنگ بر خودش روشن میشود که سبب هیجانهای عصبی و ناراحتیهای روحی حق در ساده و ناحیز و کم اهمیت و بی معنی بوده و چون باین معنی پی برد. خود بخود محرك طوفانها و انفعالات روحی و عصبی از حالت همراهی و مخفی در آمده منفجر میشود و ذرات آن در آسمان عقل شعوری محو و نابود میگردد.

بدنگونه، حوادث سوم و چهارم و نتایج و عواقب خطرناک و سودی آن، از اعماق عقل باطن روده میشود و روحیه او خود آن آلودگی



پاك و تطهر میگردد و دیگر آن تأثرات و انفعالات باو دست نمیدهد و رفته رفته نفس آدمی تزکیه و شخصیت انساب معتدل و مستقر و شفای کامل روح تأمین میشود .

شخصی در هشت ناده سالگی، مناظری از سلاخی چهار پایان در سلاخخانه دیده و ترسیده و از فرط نرس، آن مناظر را بزور از خاطر خود محو کرده و در عقل باطنش مکتوم مانده و بعدها سبب بیماری عصبی او شده بود. پزشک روانشناس معالج او، بعد از روشن کردن محتوبات عقل باطن او و پی بردن بکتمان چنان مناظری، با بازگشت دادن عین آن مناظر بخاطر او، مرض عصبیتش را شفا داد زیرا مریض همینکه آن مناظر را بیاد آورد و در عقل ظاهری و شعوری خود کیفیت آنرا دید و معقول نشمرد که انسان برای دیدن مناظری که در کودکی اذیتس کرده است، تمام عمر را ناراحت باشد، بتدریج اعصابش آرام گرفت و آدمی سالم شد

دختر جوانی بمرض عصبی مبتلا بود . پزشک روانشناسی که او را معالجه میکرد ، با جستجو در اعماق عقل باطن او و بالاخره با اعتراف و یادآوری خود دختر، فهمید که وی برادری بزرگتر از خود داشته و آن برادر بزرگ ، این حواهر کوچک را در کودکی برای اینکه بترسد و گریه نکند ، در حای تاریکی که محل ذبح خوک بوده است ، حبس میکرده و ناو میگفته است . «الان يك خوك میآوریم و سراو را جلوی روی تو میبریم »<sup>۱</sup> بیچاره دخترک آنقدر ازین کار برادر نادان میترسید و

بغود میلرزید که همان ترس و لرز، بمرور زمان در او، یعنی در اعماق عقل باطن او، ریشه میدواند و موجب مرض عصیت میگردد.

پزشک روانشناس پس از آنکه بکتمان این حادثه در عقل باطن دختر پی میبرد، برای آنکه اثر آنرا زایل و نفوس آن خاطره را از خاطر دختر محو سازد، با تلغین و تشریح عین آن ماجرا برای دختر، صورت مهیب آنرا از عقل باطن بیرون میکشد و بخود نشان میدهد، و چنان آن خاطره را در نظر مجسم میسازد که دختر خیال میکند سالها بعد بازگشته و در عالم کودکی است و برادرش از نو او را در آن محل تارک سربسته حبس کرده است و تنگ و تنها در ناریکی مانده و با نرس سربیدن خوک بسر میبرد و حتی بنا به اعتراف خودش، چنان آنوضع در نظر بطور زنده مجسم میشود که عیناً صدای ناله خوک در موقع دبح، در گوشش طنین انداز میگردد ولی چون این حادثه و این احوال را اینک در بزرگی و با تلغین و تشریح و تجسم پزشک بیاد میآورد و احساس میکند، خود این یاد آوری و اعاده یا تجزیه محتویات عقل باطن، باعث سفای اضطراب های عصبی او میشود که همه ناسی از همان ترس باقیمانده از ایام کودکی بوده است.

مکتوم ماندن نفس يك حادثه الهی است که در عقل باطن و تراکم و تکرار این اختفاء در اعماق نفس، سبب مآل عوارض عجیب و غریب و امراض عصبی و اعصابی روحی است.

مثلاً پزشک روانشناس میتواند اعصاب و بهوسیله ناشی از هستری را

در زنی شفا دهد مشروط باینکه بتواند مریض را بیاد آوری حوادث کودکی و ادار سازد زیرا ممکن است کسیکه بمرض هیستری مبتلاست علت اصلی و قدیمی مرضش چیزی نباشد جز آنکه در کودکی بکبار دیده که کسی نقش روی زمین شده و غش کرده و از حال رفته و با بوضع منقلب کننده ای دست و پا زده است. نفس این حادثه در مخاطرات او ثبت میشود و با احساس ترس از مرگ توأم میگردد زیرا در آن موقع تصور میکرده است، که غش کردن، نوعی یا صورتی از مرگ است. سپس این حادثه را با احساسات درد آور ناشی از آن، بمرور زمان از یاد میبرد زیرا عقل سعوری طاقت یاد آوری آنرا ندارد و بناچار در عقل باطنش مخفی و مکتوم میشود و بمرور باعث هیجانهای عصبی و بیهوشیهای هیستریک او میگردد.

یکی دیگر از بیماران روحی و عصبی در امریکا، هر وقت قدم در کلیسا مینهاد، غش میکرد. پس از مراجعه پزشک روانشناس، معلوم شد که این شخص در کودکی عمه خود را هنگام مرگ در تابوت دیده و تابوت را برای انجام مراسم دینی در کلیسیا گذاشته بوده اند. آن کودک پس از آنکه بزرگ میشود، بمرور زمان و از شدت تأثر و برس ناشی از دیدن آن وضع، خاطره موحد خود را ظاهراً فراموش میکند ولی چون نقش وحشت آمیز آن خاطره در عقل باطنش ثبت شده و بقبول خود باقی مانده بود، هر وقت قدم در کلیسا مینهاد، بی اختیار گرفتار عرشه میشد و از حال معرفت!

پزشک روانشناس، با اعاده این خاطره بذهن او و انتقال آن از عمل باطن بعقل ظاهر، رفته رفته اثر آن را خنثی کرد و حالت عصبی

مریض را شفا داد .

بدینگونه می بینیم « عقل باطن » مثل شیشه عکاسی است که هرگونه حادثه یا منظره در آن عکس می بندد ولی این نقش مانند موجود زنده ای ، در باطن آدمی ، شروع بوسوسه میکند و بافکار و احوال انسان نیش میزند حاره هوا دادن آن شیشه یا فیلم عکاسی است یعنی حاك کردن آن نفوس از صفحه عقل باطن و یا آفتابی کردن آن در صحنه عقل ظاهر

آشنائی بیمار دومین تدبیر روانشناسی تحلیلی برای تداوی روح با عقل باطن روحی، آشنا ساختن خود بیماران روح با افکار و مشاعر است که در عقل باطنشان مکتومست (عقل باطن را در گفته‌های گذشته تعریف کردیم) اگر زیاد داشته باشید ، نخستین وسیله روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی جناسکه در گفتار گذشته شرح داده شد باز گشت دادن خاطرۀ حوادث و اتفاقات مؤثر گذشته از عقل باطن به عمل طاهری و سعوری بود تا بیماران روحی با ناد آوری حوادث ناگوار گذشته که باعث رنج و آزار مخفی روح ایشانست ، از اضطرابها و هیجان های الم انگیز روحی و عصبی در امان باشند و انحرافات و امراض روحشان درمان شود . اما دومین وسیله روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی، تحلیل و تجربیۀ افکار و مشاعر است که باحوال واقعی ربطی ندارد و بی مانند نفس تأثیر حوادث ناگوار، در عقل باطن آدمی مکتومست و از آنجا بطور ناپیدا روح شخص را آزار میدهد

ست مکتوم مازدن یکسلسله احساسات و افکار و مشاعر، در عقل

باطن، بازهم مکتوم ماندن نقش حوادث ناگوار، ناشی از غیرقابل تحمل بودن آن احساسات و افکار و مشاعر است. پزشک روانشناس، این افکار و مشاعر و احساسات را که در عقل باطن بیمار روح، مکتوم مانده، عیناً بگوید و نشان میدهد و بیمار را باعث بیماریش آشنا میسازد.

راه اینکار با معاینه ذاتی یعنی معرفت ذات بیمار است. عمل پزشک روانشناس درین حالت، تحلیل و تفسیر القاطی است که از راه «تداعی معانی» بزبان بیمار راه مییابد یعنی بازگویی آنچه بذهن مریض خطور میکند بتوسط خود مریض و دقت و تفسیر بزسک روانشناس در چگونگی آن اظهارات و بازگوییها. همچنین خوابهایی که بیمار روح می بیند، در راهنمایی پزشک روانشناس که میخواهد او را معالجه کند کمک خوبیست. بیمار، نوع و کیفیت خوابهای خود را میگوید و پزشک روانشناس با مطالعه و تفسیر و تجزیه آنها میفهمد که چه نوع احساسات و افکار و مشاعر در عقل باطن بیمار روح مکتوم شده که سبب جنان خوابها میگردد و باعث اضطرابهای روحی و هیجانهای عصبی او میشود.

پزشک روانشناس بس از آنکه بیمار روح را باعتراف افکار و احساسات و اداس و بحقیقت محتویان عقل باطن او دست یافت و نوع خوابهایی را که او می بیند تحلیل و تفسیر کرد و این معلومات بقدر لزوم احوال باطنی مریض روح، در دسترس او گرد آمد، در وقت مناسب، دست بیمار را میگیرد و پهلوی خود مینشاند و با بیان روشن و لحن نرم و گرم خود حالات درونی او را برای خود اوسرح میدهد و علل و اسباب اضطرابهای روحی و هیجانهای عصبی او را با کمال وضوح بخود او میفهماند

و برای او ثابت می‌کند که علل و موجبات بیماری عصبی و انحرافات روحی او جقدر کوچک و ناچیز و احياناً مضحك و غیر قابل اهمیت است و با وجود این چگونه روح او مسخر همین علل ناچیز شده و شرط عقل و بصیرت آدمی است که از احوال باطن خود مطلع باشد و اسیر اوهام و خیالات نشود. در اینوقت است که بیمار روح رفته رفته بخود می‌آید و احساس می‌کند که از کابوسهای وحشتناک خلاص شده و دیگر نمی‌گذارد بکرشته افکار و احساسات مودی، زندگی او را دستخوش انقلاب و طوفان و اضطراب و هیجان سازد و خون مریض از روی این فهم حالات درونی خود را در اختیار اراده گذاشت، دیگر سخن عمل باطنش از افکار و احساسات ناراحت کننده و از عواقب تأثیر حوادث و اتفاقات ناگوار انباشته نمیسود و موجبات آزار روح شخص هر قدر در محیط خارج فراوان باشد، در محیط باطنی وجود ما فراهم نمی‌گردد.

انك يك مال

خانم حساس و فهمیده سوهرداری که به اجتماع و معاشرت با دوستان و آشنایان علاقمند بود، رفته رفته در خود احساس کرد که از اجتماع گریزانست و از معاشرت با دوستان و آشنایان بدش می‌آید. سرانجام، کار این گریز پائی و نفرت بجائی رسید که در کنج خانه گوشه عزلت گرفت و در بروی خود و بروی همه بست و شوهر بیچاره اش ناچار شد اتومبیل خود را بفروشد و دائم کنج خانه در کنار زن گوشه گرس بنشیند ولی پس از حندی هر دو فهمیدند که ادامه آن وضع برایشان کار

مشکلی است و آن خانم چون خود زنی هوشیار بود فهمید که آنحالت او يك حال طبیعی نیست و با مشورت شوهر بیک پزشك روانشناس مراجعه کرد . پزشك روانشناس پس از بکار بردن تمام وسایلی که قبلاً گفته شد ، برای پی بردن بمحتویات عقل باطن بیمار ، بالاخره چنین کشف کرد که خانم نامبرده از کودکی نسبت ببرادر بزرگترش یکنوع احساس نفرت و انزجار داشته و آن احساس بمرور زمان در عقل باطن او مکتوم مانده و بی اراده او از طریق لاشعور ، عین آن احساس در او نسبت بشوهرش که مختصر شباهتی با برادرش داشته است ، پیدا میشود و عوارض آن احساس انزجار بازم او را بطریق غیر ارادی ، بزجر دادن شوهرش با گوشه گیر ساختن او و ادار میسازد و این خود نتیجه حسن انتقام جوئی از برادر بزرگتر بود که چون در کودکی از عهده چنین کاری - بر نمیآمده در بزرگی بی آنکه خود بداند ، دامنگیر شوهر بی تقصیرش میشود .

وقتی پزشك روانشناس با تحلیل و تجزیه محتویات عقل باطن آن خانم ، باین نکته پی میبرد ، عیناً احساسات و افکار و مشاعر او را بخودش بازمیگوید و خانم هر بیض با پی بردن بعلت مرض فکری و روحی خود از حال خویش متنبه شده تصرف معقول در احساسات خود میکند و رفته رفته بکمک اراده بر مشاعر آزار دهنده خویش غالب میشود و عوارض میل بگوشه نشینی و عزلت و واداشتن شوهر بماندن در کنج خانه از او زائل میگردد و حتی از اینکه چنان احساسی نسبت ببرادرش داشته و عین آن احساس را بیجهت نسبت بشوهرش پیدا کرده بوده است ، در

خود احساس شرم و خجالت میکند و خود این شرم و خجالت، باعث از میان رفتن اصل آن احساس میشود و با ازمیان رفتن ریشه آن احساس آزار دهنده، مرض روحی خانم شفا مییابد و بار دیگر مانند يك آدم طبیعی و سالم، با اجتماعات علاقمند و بمعاشرت با دوستان و آشنایان راغب میشود.

این احساس مودی در باطن آدمی که باعث رنجش بیجهت و نفرت بیسبب از اشخاص و اطرافیانست، سبب بسیاری از ناسازگاریهای زن و شوهر و بهم خوردن دوستیها، و دشمن شدن همکاران و رفتارهای ناپسند و سختگیریها و سلوکهای غیر طبیعی است. اشخاصیکه بمعاشرت با دیگران میل و رغبتی در خود نمی بینند و همیشه در کارها تردید و سوء ظن دارند و دشوار میتوانند با دیگران بیامیزند و همه را بدوزشت و بیمعنی می پندارند، همواره احساس ناراحتی و عذاب میکنند و از اجتهات و مردم گریزانند و بتنهائی و گوشه گیری از خلق مایل میشوند و دلشان میخواهد نه با کسی کاری داشته باشند و نه کسی بسراغ ایشان بیاید و در اطاق خلوتی تنها بنشینند و با افکار و خاطرات خود سرگرم شوند و یا در عمق کتابی فرو روند... چنین اشخاص با این قبیل احساسات مریض و غیر طبیعی که غالباً شعرا و نویسندگان و عاشقان موسیقی از میانشان ظهور میکنند، اسیر و مسخر محنویات یرگزند و متلاطم و متراکم عقل باطن خود هستند که دریائی از احساسات متموج و افکار و مشاعر مضطرب، و مخزنی از نقوش حوادث ناگوار و



اتفاقات نامالایم طبع ایشانست و غالباً صاحبان احساسات رقیق و قلبیهای حساس که ایده آلهای عالی و بزرگ دارند، بچنین انحرافات و امراض روحی و عصبی گرفتار میشوند.

عقل باطن این اشخاص ، تسلط غریبی بر بدن و کارها و اقدامات و طرز زندگی و سیر افکار آنان دارد که اثر مشخص حزن عمیق و اندوه بی پایانست که از نخستین برخورد، از قیافه و صدا و نگاه و طرز صحبت آنان میتوان دریافت و این حزن عمیق و اندوه بی پایانست که حتی در معاشرت و نشست و برخاست آنان موثر واقع میشود و چون شخص محزون و متاثر و غمزده نمیتواند در اجتماعات شرکت کند و بادیگران باسانی بیامیزد، طبعاً از اجتماع و اشخاص گریزان میشود و بدتر آنکه مردم نیز از چنین کسی فرار میکنند !

میتوان گفت غم و اندوه غامض و حزن و تأثر مرموز این قبیل اشخاص ، اجرتلخ و هزد بدیست که اینان بعقل باطن خود میدهند در ازاء زحمتی که عقل باطن، با تحمل افکار و مشاعر مکتوم و منزجر کننده آنان بر خود هموار میکند .

یک منال کوتاه دیگر میآوریم تا این معنی را بیشتر و بهتر روشن

کرده باشیم :

خانم مسنی ، سی سال تمام بود که از یکنوع سردرد همیشگی مینالید و هرچه معالجه میکرد خوب نمیشد و اصلاً سبب سردردش معلوم نبود. ناچار بیش يك روانشناس پزشك رفت و درد خود را باو گفت .  
روانشناس پزشك با تحلیل و تجزیة روحیه و افکار و احساسات

سابق و لاحق او دریافت که این زن نیز در کودکی نسبت برادر و خواهر بزرگتر خود احساس نفرت و انزجار و کینه و انتقام داشته و چون لج خود را نسبت با آنان نمیتوانسته است بخواباند، ناچار آن احساس آزار دهنده در اعماق عقل باطنش فشرده و مکتوم میماند و بعد ها با مرور زمان بشکل سردرد بروز میکند.

وقتی بزشک روانشناس، سبب درد آن خانم را بخود او میگوید و دلیل میآورد و قانعش میکند، رفته رفته سردرد خانم رفع میشود چون میفهمد که آن احساس، ناشی از صدماتی بوده که برادر و خواهر بزرگترش در کودکی با او میزدند و چون دیگر آن کینه بنظرش معقول نمیرسید، آناش از عقل باطن او زائل و بالتیجه سردرد ناشی از آن نیز رفع میگردد.

تصفیه روح در مقالات گذشته، ضمن بیان وسایلی که «روان بوسیله اخلاق شناسی تحلیلی» در دسترس پزشکان روانشناس برای «تداوی روحی» میگذارد، از انحرافات روح و هیجانهای عصبی و روحيات و صفات عجیب بیماران روحی، حکایاتی که پزشکان روانشناس، از احوال بیماران خود یاد داشت کرده اند، نقل کردیم و اینک از مجموعه آن، چنین نتیجه میگیریم که صفت مشخص و حالت مخصوص بیماران روحی و عصبی، معجونی از خشم و حسد و کینه و بدبینی است.

وقتی از تحلیل و تجزیه احوال باطن بیماران عصبی و روحی، بچنین نتیجه کلی میرسیم، يك نکته عمیق بفرما خطور میکند و آن حکمت

پند و اندرزهایی است که همواره در کتابهای آسمانی بیشر داده شده ، و اهمیت راهنمایی هایی است که همیشه ورد زبان پیامبران و دانشمندان و فلاسفه خیراندیش جهان بوده است .

راهنماییهای کتب آسمانی و پند و اندرزهای پیامبران و دانشمندان ، هر قدر از حیث بیان ، مختلف باشد ، از نظر نتیجه ، یکی است و آن : لزوم صفت عفو و گذشت و حس خیرخواهی و خوش بینی است که باید در نهایت خلوص نیت و از اعماق قلب باشد تا کوچکترین مجال برای کینه-توزی و بد خواهی در قلب آدمی باقی نگذارد و موجبات رنج اعصاب و عذاب روح را در تماس با اشخاص فراهم نیاورد و جز گذشت و عفو و بلند نظری ، در معاشرت با دیگران ، چیز دیگری راهنما و محرک انسان نسازد زیرا تنها در این صورت است که شخص از خشمهای بیجا و مضر ، از کینه های زیان بخش و بد خواهی های خانمان بر انداز و بدبینی های موجش و احساسات مخوف که باعث اضطراب عصبی و انحراف روحی است ، در امان خواهد بود .

باید دانست که عفو و گذشت ، دو برابر اثر نیکوئی که در دل دشمن و بد خواه انسان دارد ، برای روحیه خود شخص مفید است .

حقد و حسد و کینه و بد خواهی ، نتیجه ای ندارد جز آنکه انسان خود را میخورد و سوهان روح خود انسان میشود مخصوصاً رشك و حسد ، درزن ، جنان اثر بد دارد که خیلی زود او را پیر میکند ولی با آنکه خانمها بچوان ماندن خود علاقمند هستند ، متأسفانه ملتفت این نکته نیستند و کمتر زنی است که از گزند رشك و حسد ، نسبت بزندگی

دیگری مصون باشد و بی شک میتوان گفت بیشتر چین و جروک ها که در رخسار خانمهای مسن دیده میشود ، شیارهایی است که با جنگال کینه توزیها وحسد ورزی های خود ، در صفحه رخسار خویش ، حفر کرده اند. این بود نتیجه کوتاهی که از مطالعه احوال بیماران روحی و عصبی از نظر اخلاق ، عاید انسان میشود و منظور ما که از بحث در اصول «تداوی روحی بوسیله روانشناسی تحلیلی» نشان دادن راه بهداشت روح بخوانندگان عزیزاست ، گرفتن همین نتیجه اخلاقی است زیرا بهداشت روح جز بازندگی صحیح و سالم اخلاقی ، میسر نخواهد بود. اینک سومین وسیله روانشناسی تحلیلی را برای تداوی روحی ، شرح میدهیم :

در گفتارهای گذشته که «عقل باطن» تعریف شد ، ریشه تمام امراض روحی و هیجانهای عصبی را تقریباً در مکنونات و محتویات این عقل باطنی یافتیم و دریافتیم که مکنونات و محتویات عقل باطن ، یا نقش حوادث گذشته و یا اثر افکار و احساسات مکتوم و خفه شده است و برای بیرون ریختن این مکنونات و محتویات ، دو وسیله در گفتارهای گذشته تشریح شد و سومین وسیله ای که روانشناسی تحلیلی برای اینکار نشان میدهد ، منعکس ساختن احساسات خفه و متاعر منزجر کننده و موجبات ناراحتیهای وجدان ، بر شخص دبگراست یعنی سیردن آنها در شخصیت دیگری که ممکن است شخصیت خود روانشناس معالج باشد .

برای آنکه این معنی را بهتر روشن کنیم ، نازلیم از فیلمی که

حتماً خوانندگان عزیز دیده‌اند، بنام «دکتر جکیل و مستر هاید» سخن بمیان آوردیم . دکتر جکیل و مستر هاید، نام کتابی است که «ربرت لوئی استی» و «نسون» داستان نویسنده معروف انگلیس نوشته و از روی آن، فیلمی بهمان نام، یکبار صامت و یکبار هم ناطق برداشته‌اند . «استی» و «نسون» با نوشتن این کتاب، میخواستند که جنبه شیطانی شخصیت انسانرا نشان دهد و همانگونه که «فروید» روانشناس معروف، وقتی در پاریس چشمس بمجموعه حیوان درنده‌ای افتاد گفت «چقدر بروح شریر آدمی شبیه است» استی و نسون نیز با حلول دادن روح شریر «مستر هاید» در کالبد «دکتر جکیل» میخواست ثابت کند که هر کس يك روح شیطانی و يك روح انسانی دارد

بعقیده روانشناسان امروز، روح شیطانی از همان محتویات و مکنونات پلید عقل باطن، بدبد می‌آید و در موقعیکه روانشناس با وسائل روانشناسی تحلیلی، مشغول نداوی بیمار روح است، ممکن است روح شیطانی بیمار یعنی اثر مکنونات ضمیر او، در شخصیت روانشناس معالج، مستحیل شود و این خود، سومین وسیله روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی است .

این معنی باز هم محتاج شرح بیشتر است:

در گفتارهای گذشته، شرح داده شد که با تلفین و تدبیر پزشک روانشناس، روح شروع باعتراف مکنونات ضمیر خود میکند و بکمک «تداعی معانی» یعنی بخاطر آوردن حوادی و مشاعر گذشته، یکسی

بوسیله دیگری، هرچه در عقل باطن دارد، باصطلاح روی دایره میریزد یعنی در دسترس عقل شعوری که برعکس عقل باطن، در اختیار شخص است، میگذارد.

درین میان، مکنونات ضمیر بیمار و اعترافات او بتدریج، بر شخصیت روانشناس معالج، منعکس میشود یعنی روانشناس معالج، آئینه بیمار و روح میگردد بطوریکه بیمار میتواند تمام مکنونات ضمیر و محتویات عقل باطن و مظاهر سلوک زنده و روحیات زشت خود را در شخص روانشناس معالج خود به بیند و قیاس گیرد و مطالعه کند و نتیجه، آن میشود که یا نفرن عجیبی در دل بیمار، نسبت بیزشک روانشناس تولد میگردد و یا آنکه برعکس: عشق غربی در دل بیمار، نسبت بروانشناس معالج پیدا میشود و همه چنین ممکن است. در دل او نسبت بروانشناس پزشک، بیم و ترس فوق العاده ای پدید آید.

«برویر» همکار «فروید» که باهم در «وین»، بیماران روح را با «روانشناسی تحلیلی» معالجه میکردند، گرفتار عشق یکی از زنانی شد که برای معالجه بیماری روحی و عصیانش بفروید و دوست او «برویر» مراجعه کرده بود. در طی معالجه، آن زن نسبت به «برویر» عشق غربی پیدا کرد و «برویر» ناچار شد که در نتیجه آن عشق، دس از کار خود بکشد و ادامه آن خدمت بزرگ را بفروید واگذار کند.

امروز در نتیجه زحمات فروید است که ما با چشم بصیرت میتوانیم باطن احوال خود و دیگران را کم و بیس بخوانیم و همانگونه که «پاستور» بوجود میکرب بیماریها، پی برد، ما هم بکمک مباحثی که «فروید» و

اخلاف او در عالم روانشناسی، پیش آورده اند، میتوانیم میکرب بیماریهای روح خود را در عمل باطن خویش پیدا کنیم و در رفع آن بکوشیم و از مضار و مفاسدش در امان باشیم

خلاصه آنکه بیمار روح در آئینه شخصیت روانشناس معالج خود، پس از آنکه روحیات و صفات زنده و موحیات و علل انحراف روح و هیجانهای اعصاب خود را دید و دینوسیله سبب عمده بیماری خود پی برد، طبیعی است که راه علاج خود را یافته، زیرا همان حس سرمندگی یا نفرت و انزجار و یا تأسف و حسرت از روحیات و صفات و کارهای خودش، مایه بیداری و نبه او میشود و ریشه مرض در روح او خشک میگردد

# ناراحتیهای عصبی و علل خشم و اضطراب

- ۱- آیا امراض عقل ارثی است؟
- ۲- علل امراض عصبی چیست؟
- ۳- آیا میتوانیم از اوهام در امان باشیم؟
- ۴- فرو اشخاص طبیعی و غیر طبیعی
- ۵- روابط جنسی و تأثیر آن در امراض عصبی
- ۶- مصویت از امراض عصبی و عوارص جهون





آیا امراض در سالهای اخیر، حوادث ناشی از امراض عصبی و عوارض عقل ارثی است؟ جنون، روبفرونی نهاده است بطوریکه مردم امریکا بمسائل مربوط بعقل و اعصاب و عوارض دیوانگی، توجه شدید ویسافیه ای مبذول داشته اند و حتی هولیوود یزفیلمهایی از روی مسائل روانشناسی تهیه کرده است که چند نوع آن در ایران هم نمایش داده شد. اما باید دانست که اگر یکی از اجداد ما نیز مدعی در بیمارستان گذرانده باشد، دلیل نمیشود که ما هم استعداد دیوانگی داشته باشیم. اگر پدر ما یا عموی ما بداخلاق و غیرطبیعی بوده و یا آنکه اگر حده ما هیستری داشته است، حتم نیست که آناری ازین عیبادر ما هم بروز کند نظائر این امراض اخلاقی و بدنی، مانند فماری یا می آشامی و یا اضطراب و هیجان شدید اعصاب و جنون و سل و کسالت دائمی مزاج، هر گر بطور مستقیم از پدران بفرزندان ناری نمیرسد اگر آناری از اینگونه امراض در خانواده ای بروز کرد، فرزندی که متعلق بآن خانواده است، بطور حتم نمیتوان گفت که مبتلا خواهد شد بلکه فقط استعداد بیماری در او پیدا میشود و این استعداد را هم میتوان بر طرف کرد

اشخاص سست نهاد و بی اراده، بهانه آنکه عوارض احوال ناگوار و بیماریهای اخلاقی و بدنیشان ارثی است، معایب و نقصهایی را که در خود می بینند، در مان ناپذیری پندارند و شاید بی آنکه خود بدانند، بی اختیار

بتقلید از خطا کاریهای پدران خود هیبردازند .

عادات و طبایع ارثی نیست بلکه اکتسابی است . اگرما از پدران خود کوتاهی و بلندی قد و یارنگ چشم و مورا بارث میبریم ، عناد و لجاج یانرمی و ملانمت را خود کسب میکنیم . سرعت هیجان یارقت احساسات ، غمگین یا شادمان بودن و تمایلات جنسی و بیم و امید و سایر خواص شخصیت ما همه از احوال و صفاتی است که هر طور باشد ، ما خود کسب کرده ایم و صد درصد ارثی نیست

علل امراض میتوان امراض عصبی یا هیجان و اضطراب شدید عصبی چیست ؟ اعصاب را ناشی از اصطکاک و تضاد عواطف و احساسات دانست بحدی که این حالت سبب جلوگیری از ادامهٔ طریق طبیعی زندگی شود .

بیشتر کسانی که گرفتار هیجان و اضطراب شدید اعصاب میشوند ، اشخاصی هستند که از کودکی با احساسات فوق العاده بار میآیند و معمولاً بمدر یا مادر و یا هر دو ، عشق و علاقهٔ بیحد و حصر پیدا میکنند و یا احتیاج بیشتری بمهر و عاطفهٔ یدرو ادر در خود می بینند .

کسانی که در آغاز عمر ، گرفتار غم و اندوهند ، اگر بعدها در زندگی خود صدمه ای بخورند ، بی اندازه متأثر میشوند و در زحمت میافتند . این اشخاص ازدو بیکار نفسانی که در باطنشان بر پا میشود رنج میبرند . یکی نرداساسی ناشی از بدبختیهای دورهٔ کودکی که نتیجهٔ عدم علاقه با سوعروا بطدر و مادرشان بوده و دیگری سکار آنی ناشی از سگسسته پناه

که گاهی بر انسان وارد می‌آید یا زیان مالی فاحشی که رو میکند یا مرگ عزیزی که دل‌بند ما بوده یا دوست نداشتن کار و زانه و یا احساس اینکه مرضی در ما پیدا شده است و نظائر این احوال ... ولی اینها همه علل حقیقی امراض عصبی نیست بلکه موجباتی است برای پیدا کردن استعداد ابتلاء با امراض عصبی .

انسان در زندگانی روزانه خود گرفتار احساسات و تمایلات آنی و شدیدی میشود که ناچار است برای اطاعت از آداب و رسوم اجتماع، بیشتر بلکه همه آنها را در خود فرو برد و در اعماق ضمیر خویش مکتوم نگاهدارد. این گذاشتن سرپوش بر سر احساسات و حبس کردن عواطف، خود از مهم‌ترین علل ناراحتیهای عصبی است

زندگی بطور کلی یکنوع نبرد دائمی است در صورتیکه ما غالباً از کودکی طوری بار نمی‌آئیم که با مشکلات زندگی جنک کنیم و سنگهای سر راه خود را با صبر و حوصله از میان برداریم. این جنک زندگی مستلزم استقامت و برد - باری و حکمت و بصیرتی است که متأسفانه ما از اول درست با این سلاح، محرز نمیکنند و البته مسئولیت این امر بعهده پدر و مادر است که باید اطفال را از قدم اول متکی بنفس بار آورند. ما باید سکوشیم که در قدم اول هر چه عیب و نقص داریم خود متوجه شده در پی علت آن برویم و خون بی‌علب بردیم معلول را هم میتوانیم از میان برداریم رندگی را هم بخود و اطرافیان خود سخت نگیریم زیرا بسیاری از امراض عصبی ناشی از احساس رنج زندگینست آیا میتوانیم از در امریکا انکار با دست روانشناسان آزموده، او هام در امان باشیم؟ انجام میشود یگانه راه آن بی‌زحمانکه شاید در

بعضی از فیله‌ماده‌یافته‌ها، با داشتن شخص باعتراف کارهای گذشته و مکنونات‌ضمیر و گفتن خیالات و آرزوهائی است که در سر و قلب خود داریم و داشته‌ایم. در قدیم بتوسط «هینوتیزم» شخص را خواب می‌کردند و در آنحال هر چه در دل داشت از وی می‌فهمیدند ولی امروز دیگر احتیاجی باینکار نیست برای آنکه اشخاص غیر طبیعی، خود را طلبانه آنچه در دل دارند، برای روانشناس می‌گویند و روانشناس هم با تحلیل و تجزیه افکار و کارهای گذشته شخص، بقده‌هائی که از قدیم در دل او پیدا شده‌پی می‌برد و علل غیر ارادی او هام و ترسهای مزمن و مزاحم اشخاص را پیدا می‌کند و چون ریشه پیدا شد، قطع کردن آن آسانست.

دکتر «فرانک کاپریو» مینویسد: یکروز خانمی در دفتر کار من بملاقا آمد که در حدود چهل و دو سال داشت و هنوز ازدواج نکرده بود و اعتراف کرد که ترس شدیدی از ابتلاء بمرض سل در او پیدا شده که شب و روز او را سیاه کرده و حتی هنگام بازگشت از کار روزانه، ته کفش خود را بالکل میشوید تا مبادا در راه، آب دهان بکشد مریض م. لول، بته کفش او خورده باشد این خانم میگفت دوازده سال است که این نرس و سواس گریبان او را گرفته و لذت زندگی را از او سلب کرده است.

«از خواستم که احوال دوره کودکی خود را بی‌کم و کاست شرح دهد. گذشته زنده گیش را، نظر احساسات و عواطفی که بر او غلبه دارد کاملاً بیان کند. ارسخنان او بتدریج فهمیدم که ترس او ناشی از جنبه جنسی اوست که سالیانی است در اعماق ضمیرش مکتوم و خفته مانده است. چون در تمام

اینمدت بر اثر تلقینات اولیه پدر و مادر، همیشه از مردها گریزان بوده و مسائل جنسی برای او صورت خیالی شومی داشته و بالتیجه بظاهر احوال، از امر ازدواج و عاطفه جنسی غافل مانده است، این ترس از مسائل جنسی که از کودکی باو تلقین کرده بودند، بتدریج بر غبت در دفاع از نفس مبدل شده و بشکل ترس از بیماری سل در آمده است .

راستی هم این وسیله خوبی برای پوشاندن ترس واقعی او از مسائل جنسی بود زیرا تا وقتی که این ترس در او شدت داشت ، او دیگر مجال نداشت که بچیزهای دیگری از جمله بمسائل جنسی بیندیسد .  
پخانم توصیه کردم که حمماً شوهر کند و اتفاقاً مردانی هم بودند که باو پیشنهاد از دواج می کردند ولی ترس از سل باو مجال پاسخ و توجه بآن پیشنهادها را نمیداد غافل از آنکه خود این ترس ، ناشی از محرومیت های جنسی است ولی وقتی بر اهنمائی و تفسیرهای من گوس داد و علت واقعی حوال خود را دریافت ، حاضر باز دواج شد و از وقتی که زندگی جنسینش آمین شده ، دیگر هیچگونه ترس و بیمی بدلس راه ندارد .

البته اشخاص عادی نمیتوانند با آسانی بعلل مجهول و مخفی اضطرابهای لاهراً بی اساس و نرسهای خود که بقول خودشان «بیمورد» است پی روند و ناوقتیکه شخص، بعلت واقعی اوهام و تخیلات مزاحم خود پی نبرده لاجش نیز برای او سخت است .

بسیاری از اشخاص فکور و عصبی که همواره بیم آنرا دارند مبادا

دیوانه شوند، کاملاً بیمورد و خیال بسیار واهی میکنند زیرا کسیکه میخواهد دیوانه شود، اصلاً گرفتار ترس از دیوانگی نیست و این خیال هرگز بسرش راه ندارد. احوال غیر طبیعی ناشی از امراض عصبی، بجزون منتهی نمیشود همچنانکه ترس از دیوانگی، خود وسیله و موجب مصونیت از آنست. شاید این نکته باعث راحتی خیال و آرامش اعصاب کسانی باشد که چنین ترسی در دل دارند.

**فرق اشخاص آدم طبیعی کسی است که عاری از امراض باشد و طبیعی و غیر طبیعی بتواند آرام و رنجهای معمولی را که برای جسم پیش میآید تحمل کند.** در باطنش پیکارهای سخت عقلی و وجدانی و شورو غوغای ناهنجار عواطف و احساسات، معرکه برانینداخته باشد. از کار و زندگی لذت برد و اگر سختی و نامالایمی روی او نمود، از جا در نرود و در ناله و شکایت، افراط نکند و در همه حال بتواند میان خود و احوال خویش و تغییراتی که خواه و ناخواه در پیرامونش پیدا میشود، توافق و هم آهنگی برقرار سازد و حتی درین کار، ماهر و هوشیار باشد یعنی بتواند با محیط خویش بسازد و خود را همواره راضی نگاهدارد.

با آنکه هر کس از حال طبیعی، مختصری انحراف دارد و در هر کس میتوان احوال غیر طبیعی خاصی پیدا کرد، بطور کلی يك آدم طبیعی میدانند چگونه در مقابل امراض و صدمات، پایداری و بردباری کند بی آنکه پیش آمد های ناگوار زندگی خود را با آه و ناله و داد و بیداد، بزرگتر و بیشتر از آنچه هست جلوه دهد و احوال خویش را بدتر

از بد بخود تلقین کند و بدبختی خود را با اوهام و تصورات خود دو چندان سازد.

یکفرد طبیعی متوجه آنست که آنچه در بدن، عارضه کسالت تولید کند، در عقل نیز بی تأثیر نیست و همچنین ناراحتی‌های روحی و فکری حتماً باعث بیماری ورنجوری بدن نیز میشود. ازینرو میکوشد بهنگام بیماری، با افکار و خیالهای بد، اعتدال مزاج را بیشتر بهم نزند و همچنین بی‌مناسبت و با مناسبت، آنقدر روح و عقل خود را دوچار شکنجه و نومیدی نسازد که سلامت بدن را از دست بدهد و در تمام این احوال، یکنوع بردباری و شکیبائی بر او حکم فرماست ...

اما يك آدم غیر طبیعی، ناراضی و شاکی است. از همه کس انتظار بزدل توجه و ابراز مهر و محبت نسبت بخود دارد و متوقع است که همه بحال او غم خورند و از هر چه او را متأثر کرده است، متأثر شوند و با هر چه و هر کس که او نظر بد دارد، دشمن باشند!

اینگونه اشخاص، بسیار زودرنج و کم ظرف هستند و اخلاق و رفتاری شبیه با اخلاق و رفتار کودکان دارند و تفاوتشان با اشخاص طبیعی اینست که قربانی احساسات مکتومی هستند که در پشت آلام جسمی یا شکایت‌های ظاهری ایشان نهفته است و چه بسا که علت مخفی و عدم رضای ایشان، حس یکنوع نقص در وجود خودشان و یا قصور و شکست جنسی است.

غالب اشخاص غیر طبیعی، وقت و نیروی خود را بی‌بوده صرف رسیدن به هدف‌های خیالی میکنند و چون البته بمقاصد واهی خود نمی‌رسند. احساسات و



عواطفشان جریحه دار میشود و صدمات روحی ایشان بیشتر به شکل شکایت از علات مزاج و کسالت بدن بروز میکند. بزرگترین فرق آدم غیرطبیعی با طبیعی اینست که غیرطبیعی همیشه از غرایز و احساسات خود پیروی میکند ولی آدم طبیعی، مصلحت را بیشتر در نظر میگیرد و غالباً بخواهشهای دل جواب نمیکوید. آدم غیرطبیعی بیشتر مثل بچه‌ها رفتار میکند و در همه احوال، افراطی و تندرو است و مثل اینست که باطناً میل دارد دنیا را با عینک سیاهی نگاه کند و هر چیز را از جنبه بد و تاریک آن بسنجد. دلش میخواهد همواره در عالم مخصوص خود سیر کند و در خویشتن فرورود و جز با خود و افکار و اوام خود، با چیز دیگری سروکار نداشته باشد. اما آدم طبیعی، در همه احوال، بردوبار و معتدل و میانه رو است. با مردم در میآمیزد و کمتر در خویشتن فرو مبرود و بیشتر بکار دیگران فکر میکند و با دیگران میسازد.

غیرطبیعی بودن، برای شخصیت انسان از جمله نقائصی است که اگر خود شخص متوجه آن باشد و بخواهد از آن رهایی یابد، میتواند: باید آدمهای طبیعی چگونه زندگی میکنند و مانند ایشان با مردم آمیزش کند و ساده‌تر و بپریاتر و صادق‌تر باشد. هرگز توقع و انتظار از کسی نداشته باشد و حتی برعکس، بدیگران خدمت کند و بجای آنکه در خویشتن فرو رود و همه‌اش با اوام و تخیلات خود سر کند، با دیگران بسر برد و بسخنان دیگران گوش فرادارد و از افکار دیگران برخوردار شود. هیچ فکر نکند که کمتر از دیگرانست و دیگران بنظر بد در او مینگردند. نسبت

بمردم مهربان و نیکخواه و نیکخواه باشد .

بدینگونه، هر کس که احساس می کند احوال و صفات غیرطبیعی دارد، پس از دقت در شخصیت و اخلاق خود و پیدا کردن نقاط ضعف و انحراف و علل غیرطبیعی بودن خویش، اگر تصمیم بگیرد که آنها را اصلاح کند، کاملاً از عهده بر خواهد آمد . برای این مقصود، مطالعه کتابهایی که در باره راه زندگی و آیین کامیابی و خوشبختی و شیوه معاشرت و خویشتن داری و تملک نفس و اعتماد بنفس نوشته اند، بی فایده نیست.

روابط جنسی و تأثیر گروهی تصویری کنند امراض جنسی یا انحرافهای آن در امراض عصبی شهبوی منجر بجنون می شود در صورتی که اینگونه بیماریها بخودی خود آنقدر بر اعصاب تسلط مستقیم ندارد که شخص را سرانجام دیوانه سازد. آنچه باعث درهم شکستن اعصاب و بالاخره منجر بجنون می شود، حس جنایت یا خیانت جنسی و شهوی در مردان و حس سقوط و انحراف از جاده عفاف در زنانست که همواره پس از روابط نامشروع، گریبانگیر مرد یا زن افراطی و یا هر دو می شود و یک پیکار سخت و شدید و خوردکننده در اعماق ضمیر ایشان پدید می آورد .

کمتر کسی است که گناه یا خیانتی بکند و از سرزنش وجدان، پیش خود معذب و ناراحت نباشد . ضرر و صدمه روحی و بدنی که این حال دارد، ناشی از آن نوع فکر و اندیشه عذاب آور است که پس از ارتکاب آن قبیل خطاها بر انسان مستولی می شود و منجر بغم و اندوه و غصه و مرض و بالاخره جنون و اعتراف می شود .

بسیارند کسانی که همواره گرفتار پیکار اخلاق خود باغرائز خویش میباشند. از یک طرف، تمایلات و خواهشهای نفسانی، و از طرف دیگر، رعایت آداب اجتماعی و اصول اخلاقی در باطن ایشان، معرکه برپا کرده است. البته این حالت در همه هست ولی در اشخاص عادی بصورت پیکار شدیدی در باطن که بر اعصاب فشار آورد نیست. باز این مردم افراطی و غیر طبیعی هستند که غالباً احساسات و تمایلات شدیدشان باسد ها و در های محکم اخلاق و آداب و رسوم اجتماع، تماس و اصطکاک شدید پیدا میکند و در باطنشان جنگی سخت بر سر این خواستنها و ممنوع بودنها در میگیرد و درین میان، اعصاب بیچاره همواره باید تلفات بدهد و سرانجام هم آن حنك، بعیثت مریض شدن اعصاب تمام میشود.

هیچ حاره نیست جز آنکه اشخاص غیر طبیعی میان خواهشهای خود و اخلاق خویش یعنی میان احساسات و حکم عقل، بوافقی بدهند و بکشند که اینگونه پیکارهای نفسانی در نهادشان استمرار پیدا نکند زیرا دوام آن منجر به بیجانهای عصبی میشود. برای جوانانیکه زن نگرفته اند و گرفتار این حالتند، ازدواج بهترین راه درمانست.

مصونیت از امراض بسرطیکه افکار خود را بدست عواطف خویش ندهیم صبی و عوارض جنون و زندگی را با سنك مخصوص خود س محك بز نیم میتوانیم از امراض عصبی و عوارض جنون، مصون بمانیم. نباید آنقدر خشك و جدی و جامد باشیم که فیافه ما همواره عبوس باشد و هر چیز را با تأثر شدید تلقی کنیم بلکه باید همواره بکشیم تاروح شادی و نشاط و

خوی شوخی و بدله گوئی درم‌پرورش باید و یاد بگیریم که بیس از تأثر چگونه شادمان باشیم و بیش از گریستن، چگونه بخندیم .

بتجربه ثابت شده است که خنده بر هر درد بیدرمان دواسب، اعصاب راقوی و عضلات راحه می‌کند و حتی نسجهای بدن را طراوت می‌بخشد. در صورتیکه عبوس و گریخته بودن، قوای زیادتری از بدن مامی‌گیرد و زود تر و بیش از اندازه خسته و فرسوده مان می‌سازد .

وقتی مشکلی برای ما پیش آمد، بجای آنکه دوزانوی عم در بغل گیریم و حین برجین و گره بر ابرو افکنیم خوبست بادوستان و نزدیکان خویش مشورب کنیم. گفتن درد، درمان آنرا آسان می‌کند ولی کتمان و خودخوری درد را دوچندان می‌سازد و چه بسا که بصدمه عقلی منتهی میشود .

هر وقت احساس کردید که بر احوال و آسایش احتیاج دارید، هرگز این حق مسروع را از خود دریغ نکنید و آنچه بدن شما احتیاج دارد زود بآن برسانید . پس گرفتن یکی از بازیهای ورزشی، فایده‌اش از صرفه جوئی پول یا آموختن یک زبان تازه کمتر نیست. اگر شما این عوامل موثر و نشاط دهنده را در زندگی و گذران روزمره خود وارد کردید، خواهید توانست بر هر گونه فکر و خیال بدو اوهام و تصورات مزمن غلبه کنید و اعصاب همیشه راحه و روحیه همیشه قوی داشته باشید .



ترس چیست؟

علل و انواع و درمان ترس

۱- بهر کار که می‌ترسید ، مبادرت ورزید !

۲- ترس چیست؟

۳- ترس از مرض !

۴- ترس از ناکامی !

۵- ترس از مرگ !

۶- ترس از شکست !

۷- ترسهای دیگر ...

۸- راه علاج کلی این ترسها



بهر کار که می‌ترسید نرس بخودی خود تولید نمیشود بلکه ما خودمان  
مبادرت ورزید! آبرو برس میدهیم و چیز کوچک غرقابل اعتنا  
را بیک بیم بزرگ مدلل میسازیم.

مادرانی که در موضوع تربیت فرزند، هر جا کتاب یا مقاله پیدا  
میکنند، بایک حرص و ولع شدید و بلکه با وسواس خطرناکی بمطالعه  
آن مشغول میشوند، بطور حتم در کار خود حیران و سرگردان میمانند  
زیرا دستورهائی که از این نوشته‌ها در سرشان انباشته میشود، آنها را  
گرفتار بکنوع ترس میسازد

دختری که زیاد بسر و بر خود می‌دازد و برای کسرل زیمائی خوش  
گاه و بیگاه بآئینه مینگرد، چیزی نمیگذرد که گرفتار فلق و اضطراب  
شدیدی میشود و از عقیده مردم راجع بخود، در بیم عمیقی فرو میرود.  
دانشمندان و محققینی که اوضاع کشور خود را با علم و درایت مخصوص  
بخود، بحث و جستجو میکنند، چه بسیار که از نذیبی و یأس، خوف  
و تسویس گرفتار میشوند

نامه ای از بیک دختر برای طیبی روانشناس رسید که در طی  
آن حبن نوشته بود

« از وقتی که سن شانزده رسیده‌ام، از صحبت در حضور اسخاص  
بیگانه بیهناکم » سس مینویسد که ترس از کارها، برس اره‌دان کار،



ترس از تقدیم گزارشی بیاشگاه دختران ، ترس از مردان ، ترس از راندن اتوموبیل یا دوچرخه ، ترس از برخورد با حیوانی مثل موش یا گربه و امثال این قبیل ترسها که شماره اش از ده بیشتر است ، همواره او را آزار میدهد .

این خود یک رشته از ترسهایست که میلیونها نفوس مردم روی زمین گرفتار آند و نتیجه این احوال ، بطور کلی یکیست و آن یکنوع اختناق و سستی است که بانسان دست میدهد .

جوانی نزد روانشناس رفته اظهار داشت که هیچ نمی تواند بخوابد و علت آنرا يك موضوع مفصل روانشناسی میدانست و پس از آنکه سبب گرفتاری خود را باین درد بیان کرد ، از او پرسید : « تکلیف من چیست؟ من چه باید بکنم ! »

روانشناس فکری کرد و گفت : « آنقدر در پیرامون خانه خود بدوید تا خوب خسته شده از پای در آید زیرا آنچه شما نیازمند آن هستید خستگی و کوفتگی بدن است . شما بجای آنکه بکارهای بدنی اشتغال ورزید ، بیش از حد لزوم بفکر و خیال میگذرانید . پس هر گاه بدوید و خوب خود را خسته کنید ، میتوانید خوب بخوابید و خواب بخودی خود بچشم شما خواهد آمد . شما با فکر و خیال خود این ترس و بیخوابی را بسر خود آورده اید و اینک با دویدن و خسته شدن ، میتوانید بوسیله « پای خود » این ترس را از سر خویش دور کنید ! »

مادری پیش روانشناس رفت و زندگیش را بدینگونه بطور خلاصه برای

او بیان داشت :

« من در او ان عمر خود از بسیاری چیزها میترسیدم که از آن جمله «جنون» بود. پس از ازدواج هم، ترسها دست از سر من برنداشتند تا اینکه بمرور زمان صاحب شش فرزند شدم. تمام کارهای خانه داری و بچه داری را شخصاً رسیدگی می کردم و هر وقت که یکی از این ترسها بسر من راه می یافت، ناگهان صدای یکی از بچه ها نیز بلند میشد: یا باهم دعوا می کردند و یا بنظر می آمد که فلان چیز را تهیه نکرده ام و خلاصه بدین وضع، دیگر مجالی برای خود نمائی این ترسها در دل من باقی نماند زیرا اشتغال روزانه، رفته رفته هر نوع ترسی را از من دور کرد و من اینک آن ترسها را برای خنده و تفریح خود بیاد می آورم ... »

البته مفاد این سرگذشت، آن نیست که حتماً زنی که گرفتار این نوع ترسهاست، باید شش فرزند بیاورد تا در دوش درمان شود. مقصود اینست که وقتی خانواده کوچک بود و شخص بکارمانند و اوقاتش با اشتغال بکار نگذشت، البته گرفتار خیالات و افکاری می شود که رفته رفته بترس و بیم و بدینی می کشد. پس چاره اینست که اینگونه کسان، خود را مشغول دارند و اوقاتشان را مخصوصاً صرف توجه و عنایت بامورد دیگران سازند و در فعالیت و نشاط اجتماعی سهیم شوند تا از قید این ترسها آسوده باشند و زندگی هم بکام آنان لذت بخش گردد.

آیا شما خواهستار چنین لذت و نشاط نیستید؟ اگر چنین هدفی دارید باید بدانید: هر قدمی که برای غلبه بر ترس بر میدارید، در آغاز کار باد با اراده کامل توأم باشد.

کسانی که پرش در آبرای تمرین کرده اند ، خوب باین نکته متوجه هستند : شما نخست در طرز ایستادن خود دقیق میشوید ، سپس کمی بجلومتماایل میگردید ولی تردید میکنید و تردید شما دردل شما تولید ترس میکند . دوباره این کار را از سر میگیرید ، ولی باز هم ترس برشه غالب میشود و عاقبت هم خود را برخلاف رویه معمول و صحیح پرش در آب ، پرتاب میکنید . ممکنست برای شما مخاطره ای هم پیش بیاید در صورتیکه شما طرز پرش را میدانید ولی چون تردید میکنید ، ترس مان از آن میشود که عمل پرش را بطور صحیح انجام دهید ولی اگر تردید بد راه ندهید و در موقع پرش ، اراده کامل داشته باشید ، هرگز ترس برشه غلبه نمیکند و پرش شما مطابق قواعد اصلی انجام میگیرد و چون در آغاز کار ، اراده را دخال دادید ، دیگر رفته رفته طوری میشود که اینکار برایتان کاملاً طبیعی شده حتی برای انجام آن نیارمند بکار بردن اراده هم نخواهید بود .

اینست قاعده روحی برای غلبه بر ترس و بدست آوردن اطمینان و اعتماد در هر قسم از امور زندگی . ما برای احراز پیروزی در زندگی ، ناگزیریم که خود را بیای پی دروغی زندگی و در نبرد حیات بیفکنیم و پشت سر هم فتح و پیروزی بدست آوریم بارفته رفته در هیچیک از موارد زندگی ، هیچ نوع ترس و بیم ، هچال رخنه در دل ما نکند .

« امرسون » میگوید : « بهر کار که از آن می ترسید مبادرت ورزید تا ببینید چگونه ترس شما اره مان خواهد رفت » واقعاً هم ترسهای ما اگر با عمل و اراده روبرو شود ، خود ممکنست سلاح و اسباب نجات ما

باشد واگر با تردید ودودلی مواجه شود، سلاح برنده‌ای خواهد شد که پشت ما را شکسته بر زمینمان خواهد زد .

جوانی از يك روانشناس خواهش کرد کارهای دشواری را بگوید تا او انجام بدهد ، وچنین میگفت : « شما در کتاب خود توصیه می کنید که باید رقصید ، بازی کرد ، بمجالس و انجمنهای مختلف رفت و باینگونه کارهای اجتماعی مبادرت ورزید ومنخصوصاً تذکر داده اید که شخص باید این کارها را حتماً انجام بدهد ولواینکه از آنها بدش بیاید . من نه تنها ازین کارها بدم می آمد بلکه اصلاً می نرسیدم که چنین کارهایی بکنم ولی اراده کردم که باین کارها مبادرت ورزم وگرچه در آغاز کار ، خیلی بمن سخت میگذشت ووصع من کاملاً دشوار بود ولی حیری نگذشت که ترس و تنفر من زایل ورفه رفته این کارها برای من مطلوب ولذت بخش سد و حقیقت آنکه من طوری ازین زندگی نوین خود استفاده می کنم که ازین پس ترس دیگری مرا گرفته وآن اینستکه فکرمی کم مبادا يك آدم هرزه وهرجائی سوم . ازینروخواهشمندم بمن دستور بدهید که بیکسلسله کارهای دشوار و سخت که این نوع نتایج را دربرنداسته باشد ، مبادرت ورزم ... »

ملاحظه می کنید چگونه این جوان موفق شد از ترسهای خود وساملی برای غلبه بر آنها پدید آورد وترتیبی بزندگی خود بدهد که بهتر و بیشتر بتواند از آن استفاده کند .

گاهی اتفاق میافتد که قدم اول برای غلبه بر ترسها يك عمل کاملاً

ابتدائی و خیلی سهل و جزئی است . . . جوانی بقدری نوید و بدین و ترسوشده بود که اصولا نمی شد ازو يك كلمه سلام هم شنید . این جوان دريك بانك بزرگ كارمی کرد و با يكعده زیاد از كارمندان آن بانك همكار بود ولی درسر كار خود میرفت و بعد بخانه باز میگشت بدون اینکه يك كلمه سلام بدهد یا خدا حافظی از همكاران خود بکند . باو پیشنهاد شد که برای رهایی ازین وضع تیره و عبوس و برای نجات ازین زندگی سیاه و بیرونق ، نخست هر روز صبح بهريك از همكاران خود که میرسد ، باروی گشاده و صدای بلند بگوید : « صبح بخیر » یا « حال شما چطور است ؟ »

جوان این دستور را انجام داد و از همین راه بقدری در زندگی خود راحت و چنان افق روشن و درخشانی در زندگی او گشوده شد که باشو رو نشاط و فعالیت ، قدمهای بلندتری در راه پیروزی برداشت و از مشکلات بزرگی گذشت و پیروزیهای درخشانی در زندگی مجدد خود احراز کرد ، زیرا فتح همیشه فتح می آورد . . .

در هر نوع ترس و اضطراب ، چه جزئی و چه کلی ، عقل در فعالیت خود اسراف می کند و بدن از فعالیت و نشاط خود فرو می افتد . بنابراین ، بدا و طلبان سعادت ، همیشه توصیه باید کرد که دست و پای خود را همیشه بیشتر از فکر و خیال خود بکارند از نند زیرا موقعی که ساکت و بی حرکت در یکجا نشسته ایم ، در دل خود تولید ترس می کنیم . ترس در موقع سکون تولید میشود . ازینرو ، ما میتوانیم با حرکت و فعالیت ، آنرا از میان برداریم

و نگذاریم که درد ما نشو و نما کند .

ترس، در مرحلهٔ نخست خود که هنوز سهل و آسانست ، صورت نفرت از بعضی مردم یا پرهیز از نشاط و فعالیت را بخود میگیرد و چه بسا که وضع انتقاد ازین و آن و بدبینی نسبت ب مردم را پیدا میکند و بدینگونه ، خشکی و جمودت و سکون شخص ، استمرار مییابد و ازینروست که می بینیم اغلب مردم ، بی آنکه کوچکترین حرکت و فعالیت از خود نشان بدهند ، دائم در گوشه ای نشسته دست بهیچ کار نمی زنند و در عوض ، از هر چیز انتقاد می کنند و از هر کار می پرهیزند و بجای آنکه خود را تغییر دهند ، انتظار دارند که دنیا عوض شود !

ماهیت ترس      آیا تاکنون، فرصت نیکی برای شما پیش آمده است که اگر آنرا از دست نداده بودید، اینک کاری بهتر از کار فعلی داشتید؟ آیا برای آنکه شما در مجلسی صحبت کنید یا ریاست انجمن و ادارهٔ محفلی را بعهده گیرید، هیچ دعوتی از شما شده که آنرا رد کرده و خواهش کرده باشید اجازه دهند شما هم مثل سایر مهمانان، در آن مجلس گوش بنطق دیگری بدهید و یاد آن انجمن و محفل، فارغ از مسئولیت ریاست و معاف از ادارهٔ امور باشید؟

آیا هیچ اتفاق افتاده است که تصمیم گرفته باشید فلان کار را انجام دهید ولی تصمیم خود را بموقع اجراء نگذاشته باشید؟ مثلاً خواسته باشید با فلان دختر، زناشوئی کنید و یا دربارهٔ پیشنهاد مزاجت با فلان آقا، تصمیم بگیریید ولی عاقبت از عهده بر نیامده موضوع را مسکوت

## گذاشته باشید ؟

بسیاری از اشخاص در مقابل این پرسشها پاسخ مثبت میدهند .  
چرا ؟ وقتی علت را از ایشان میپرسید، عذر و بهانه برای تبرئه خود در مقابل  
قصور در اغتنام فرصت یا مکتوم نگاهداشتن تمایلات خود و عمل کردن  
برخلاف آن، میتراشید ولی روانشناسان میگویند این عذرها و بهانهها  
پرده ایست که در پشت آن یکنوع مرض مخصوص روحی مخفی است و نام  
آن « نرس » است . همین مرض روحی ممکنست سنک سر راه پیشرفت شما  
باند و نگذارد شما با آنچه آرزو میکنید و میل دارید و حتی بجیزی که مایه و  
استعداد آنرا دارید، برسید .

سما بشوق آرزو و امیدی که دارید، در راه رسیدن به هدف  
جد و جهد میکنید نافرستی که سما را به هدف نزدیکتر میکند، بدست  
آید ولی آنوقت ، بجای آنکه کاملا ازین فرصت استفاده کنید ، آنقدر  
درین باره سستی و غفلت روا میدارید تا فرصت بدست آمده از دست برود  
و بعد بنشینید و بگوئید که ای وای چرا از موقع استفاده نکردم !

علل قصور و سستی اشخاص در اغتنام فرصت ، بهمیده روانشناسان  
همان برسی است که در اعماق ضمیر، نهفته است و فرصتی را که بکسی  
رو میکند، در نظرش موجب سکت و بدبخنی و عامل شر و فساد جلوه گر  
میسازد و راهی را که بسوی سعادت در پیش پای ما باز میشود ، بصورت  
راهی پر بیح و خم، بسر منرلی مجهول و مبهم، بما مینماباند . برای رهائی از  
این درد ، باید دانسنکه ترس چیست و چگونه در دل آدمی راه مییابد  
و چه شکلهائی بخود میگرد و چگونه خود را مخفی میکند و چگونه





از خانه بیرون میروند ، امید نداشته باشند که شامگاه ، با سر سالم و دل فارغ بخانه بازگردند !

صرف نظر از انحراف طبایع فردی که موجب تولید بیم و انواع ترس در دل شخص است ، اجتماعات امروز بشر و جامعه های متمدن این عصر ، بتصدیق و اعتراف دانشمندان اجتماع و روانشناسان بزرگ ، خود باعث بسیاری از بیماریهای روحی است زیرا صرف نظر از افراد ، اصولا ملل امروز ، همواره گرفتار ترسهای فوق العاده ای هستند که سرفصل آنها ترس از جنگ ، ترس از گرسنگی ، ترس از بیماری ، ترس از ظلم و ففرو جهل است . بهمین سبب بود که در آخر جنگ اخیر ، وقتی نمایندگان ملل متفق در واشینگتن بدور هم گرد آمدند تا درباره دنیای صلح و جهن بعد از جنگ ، نقشه ای بریزند ، سرفصل اقدامات و عنوان نیت خود را چنین قرار دادند که در جهان آینده ، نباید برس از جنگ و ظلم ، ترس از فقر و گرسنگی ، ترس از جهل و بیماری ، وجود داشته باشد .

کارنداریم که دولتهای جهان ، تا کجا موفق شده اند که این ترس های عمده را از سرملتها دور کنند . معصود ، اشاره بعموم ترسها بود چنانکه «ولز» نویسنده معروف انگلیسی که چند سال پیش بدروزدنگی گفت ، در کتاب خود بنام « بشر میل ملائکه » مینویسد : « چون شب فرا میرسد ، هزاران بلکه صدها هزار نفر هستند که بیدار میمانند و خواب بچشمشان راه نمی یابد . بر پشت افتاده اند و با بیخوابی دست بگریبافتند زیرا از دشمنی که با ایشان سرستیز دارد با از شکستی که ممکنست بایشان روی آور شود ، میترسند و یا میترسند برای آنکه نمی دانند مبتلا بکدام

بیماری هستند ، یا برای آنکه بیهوده در يك مشاجره بی جهت ، اعصاب خود را خورد کرده اند و یا آنکه یکی از غرائز طوفانی ، یا يك میل شدید و مکتوم و فشرده شده باطنی ، باز در دلشان آتش هوس آلودی را گل انداخته است .<sup>۱</sup>

ترس  
از مرض

اشخاصی را دیده اید که چیزی نمی خورند و  
نمی آشامند مگر بعد از فکر و دقت و وسواس بسیار ،  
حساب می کنند که در يك قطعه گوشتی که میل میفرمایند ، حقدر چربی  
هست و در يك جرعه قهوه که مینوشند ، حقدر ماده « کافئین » وجود دارد !  
در سبزی پای سفره ، بنظر وسواس مینگرند مبادا میکرب داشته باشد ؛  
غذاهای مختلف را بدقت حساب می کنند که چقدر و چه نوع ویتامین بدن  
انسان میرساند . بدینگونه وقتی این اشخاص ، در پای سفره می نشینند ،  
میل اینست که پای چرتکه حساب ننسته اند و یا آنکه کار دشواری را  
میخواهند انجام دهند و یادست نکاری میخواهند بزنند که خدا عاقبتش  
را بخیر کند . چند لقمه نخورده ، دست از غذا می کشند و بخیال خود با  
این ترسها و وسواسها رریم میگیرند و نتیجه رریم هم باز مراجعه بطیب  
میشود و طبیب هم وقتی می بیند که این مریض خیالی و وسواسی ، بیچاره  
معدۀ را بر اثر ترس ، از بیشتر خوراکیها محروم کرده ؛ دستور میدهد که  
بی فکر و خیال ، هر قدر میتواند ، از همه چیز بخورد و چون مریض ، باین  
دستور عمل کرد ، می بیند اشتهايش خوب و هضمش کامل شده و ترس و  
وسواس بیماری از او زائل گشته است .

«توماس مان» نویسنده معروف آلمانی در داستان خود بنام «کوه

جادو، یکی از اشکال ترس را که با اشخاص عصبی و احساساتی دست میدهد، خوب نشان داده و شرح میدهد که چگونه این اشخاص، برای فرار از آن ترس و تخفیف و تعدیل آن، دست بتمارض میزنند و خیال میکنند که داشتن آن مرض، آسانتر از مواجهه با زندگی و کارهایی است که بیمی از آن در دل دارند. از ینروست که میبینیم بسیاری از اشخاص، اصولاً از کسالت مزاج و اظهار ناخوشی لذت میبرند و خوششان میآید که همواره از بیماری خود صحبت کنند در صورتیکه این اشخاص، با خیال، بیشتر مریض اند تا در واقع، و تمارض، و تظاهر بضعف در ایشان، پرده ایست که در پشت آن، ترسهای خود را پنهان میکنند و از روبرو شدن با زندگی میگریزند.

گروهی از خوردن غذاهائی بخصوصی بیم دارند زیرا ممکنست يك بار از آن غذا خورده و بعلل دیگری اتفاقاً حالشان بد شده باشد ولی خیال میکنند آن غذا باعث بیماری ایشان میشود و همیشه از خوردن آن پرهیز میکنند.

ترس از مرض بیس از سایر نرسها اهمیت دارد زیرا اثر آن عمیقتر و درمانش سختتر است. این ترس در دل بیمار همیشه هست و گاهی چنان بر روحیه او منسولی میشود که سادی و نشاط را از وی میگیرد و جز غم و غصه چیزی بجای نمیکذارد.

ترس از مرض، یکی از علل مراجعه پی در پی بسیاری از اشخاص بپزشك است چنانکه بیشتر بیماران عصبی، شب و روز و وقت و بیوقت، بپزشك پناه میبرند. در صورتیکه این بیماران، درمان داروئی ندارند و

و پزشك اگر روانشناس باشد و نسخه پچشان نكند، فقط ميتواند بنرمي و ملايمت باينسان بفهماند كه بگانه راه شفايشان، آراش خاطر و اطمينان از صحت مزاج و پرهيز از اضطراب و تشويش است راستي هم بسياري از اينگونه بيماران بجاي نسخه و دوا، نيازمند نصيحت و نقلين ملايم و محبت آميز پزشك ميباشند و البته اينكار ارعده دوستان و خبرخواهان شخص نيز برميايد ولي كلام طيب اثر ديگر دارد و بدينگونه، آن راحت و اطمينان كه پزشك ميتواند در دل بيمار پديد آورد، قديمي ترين و صميمي ترين دوست هم با سخنان مهر آميز و بي شائبه خود نميتواند .  
 از اينجاست كه مي فهميم وظيفه پزشگان امروز، تنها رسيدگي بـدرد تن ما نيست بلكه دواي روح ما را نيز بايد بشناسند و احوال آنرا رعايت كنند زيرا روانشناسي امروز ثابت كرده است كه نه تنها بسياري از بيماريهاي دروني، بلكه بسياري از دردهاي عضوي و عوارض خارجي بدن نيز ناشي از حالت روحي ماست

توسر  
 از ناگامی  
 هيچكس نميتواند محروم از نوعي از انواع عشق زندگي كند. عشق پدريامادر، عشق زن يادوست، عشق فرزند و اقوام، وحتي عشق رئيس يامرئوس، مل نان و آب وهوا، براي ماضورون حياتي دارد. احتياج بنوعي از انواع عشق، در وجود بشر بحدى قويست كه پست ترين و خشن ترين افراد نيز نمي توانند بي نياز از آن باسند .

با وجود حنين احتياج شديد بدوست داشتن و محبت ديدن ، گروهی از اسخاص، خيال ميکنند که نه کسی ایسانرا دوست میدارد و نه

کسی پیدا میشود که ایشان او را دوست داشته باشند و شکفت آنکه غالباً این حالت را کسانی دارند که در اطرافشان وحتى نسبت بایشان ، بطور مستقیم نیز عشقهای پاک و محبتهای بی شائبه ابراز میشود ولی وهم و ترس ازینکه مبادا مورد علاقه کسی نباشند و یا کسی را نتوانند دوست داشته باشند ، چنان چشم و دل این اشخاص را تاریک میکند که عشقهای پیراهون خود را نمیتوانند احساس کنند

این اشخاص ، غالباً این حالت انحراف روحی را از کودکی پیدا میکنند بدینگونه که چون بدر یا مادر ، بسبب گرفتاری و یا سرگرمی با سایر فرزندان ، بایشان توجه چندانی ننموده و آنطوریکه باید ، ابراز مهر و محبت نمیکند ، نرس ازین محرومیت ، از همانوقت در دل ایشان جایگیر میشود و چه بسا که بحس کینه و حسد و انتقام شدید نسبت برادر و خواهر و کسانی که بگمان ایشان ، بیشتر مورد توجه بوده اند ، تبدیل مییابد و گاهی این احساسات مجروح در بزرگی ، چنان خطرناک میشود که ممکنست موجب قتل نفس گردد . کشته شدن برادری بدست برادر ، که اخیراً در يك خانواده معروف رخ داد ، یکی از نمونه های محروم ماندن يك فرزند از محبت پدر و عزیز شدن فرزند دیگر است که بیچنان نتیجه موحشی ممکنست برسد .

دخترانی که خیلی نازکدل و زود رنج بار آمده اند ، و یا بر اثر احساس نقص و عیبی که در خود می بینند و غالباً واهی است ، همیشه این ترس در دلشانست که نکند از عشق محروم بمانند و اتفاقاً بر اثر همان

احساس عیب و نقص و همین ترس ، حالتی بابشان دست میدهد که دیرتر مورد عشق قرار میگیرند و راه علاج اینستکه بازهم بابشان بطور غیر مستقیم تلقین شود که برخلاف پندار خودشان ، خیلی خوب و محبوب هستند و هرگز محروم از عشق نخواهند شد بلکه دیگرانرا هم می-توانند بهره ور از آن سازند . بشرطیکه سرخوش و بانشاط باشند زیرا نادابی و گشاده رویی ، خودممکنست بزرگترین عیب شخص را پوشیده و مرنفع سازد ولی این نومییدی و غمزدگی و یأس از محبت دیدن و ترس از محبت کردن است که اگر در انسان ، حسنی هم باشد ، بزشتی مبدل میکند .

بطور کلی کسانی که میترسند از عشق محروم بمانند ، باید خیال کوچکترین نقص را هم از خود دور کنند زیرا بازهم بنابتجریبات روانشناسی ثابت شده است که در همه کس و مخصوصاً در هر زن ، بالاخره یک چیز دوست داشتنی وجود دارد و شاید این موهبت را خداوند برای آن در وجود هر يك از افراد بشر بودیعه نهاده که هیچ کس از عشق دیدن و عشق ورزیدن که مایه بقای نوع و تولید نسل است ، محروم نماید

علت عمده ترس از ناکامی و یأس از محسوب بودن ، حس حقارت و نقص است که تشریح آن از فصول برجسته روانشناسی است و چون غالب اشخاص پیش خود از این احساس رنج میبرند ، در یکی از گفتارهای آمده ، راه جازة این درد روحی نیز نشان داده خواهد شد .

ترس از مرگ گروهی هستند که همیشه میترسند مبدا همین امروز و فردا بمرند در صورتیکه مردن مثل متولد شدن ، يك امر طبیعی

است و قدیمترین سنت روزگار این بوده که آدمی ، همانگونه که روزی بدنیامیآید ، روزی هم ازدیبا میرود . با وجود این ، ترس از مرگ ، کم و بیش در دل همه هست همچنانکه همهٔ کودکان از ناریکی میترسند . ترس از مرگ اگر زیادتر از حد و مزاحم نباشد ، طبیعی است و مثل سایر ترسهای طبیعی ، فوایدی دارد مانند استفاده از نعمات دنیوی ، تعدیل در حس خودخواهی و سعی و جهد بیشتر برای کار و غنیمت شمردن عمر ولی همانگونه که مریبان نادان ، ترس طبیعی کودک را از ناریکی ، با افسانه‌های جن و پری و دیو و عفریت ، زیاد تر از حد طبیعی میسازند و بصورت رعب و وحشت در میآورند ، ممکنست ترس طبیعی يك فرد از مرگ ، رونفرونی نهد و بصورت مزاحمی درآید و روزگار شخص را سیاه سازد و مانع از کار و زندگی شود .

این ترس هم باز در اشخاص عصبی بیشتر بروز میکند و باعث فلق و اضطراب و تشویق و نازاحتی عصبی میشود .

گاهی هم احساس امراضی از فیصل خف‌فاق قلب و تنگی نفس ، ممکنست مریب را بیاد مرگ اندازد و همین نرس ، موجب شدت بیماری میشود .

همانقدر که جسم شدن مرگ ، هر روز در بطر اسنان ، خون يك نوع بیماری روحی است ، بی‌اندازه مضر و مکروه است ، فراموس کردن مرگ و از یاد بردن اینکه روزی هم انسان باید از بن جهان برود ، خوب نیست و موجب حرص و طمع و پلیدیهای دیگر میشود و بهمین جهت ،

بیشتر بزرگان جهان توصیه کرده‌اند که گاهگاه با رفتن بگورستان ، از گذشتگان هم یادی کند چون این کار ، يك اثر تصفیه کننده در روح و اخلاق انسان دارد .

ترس از شکست چه بسا که این ترس ، نتیجه نرسهای دیگر است که شرح داده شد و یاناسی از نظائر آنهاست . ترس از شکست و عدم نوفیق در زندگی و عقب ماندن از دیگران ، در محیط زندگی مردم امروز پس از سایر ترسها شیوع دارد . این ترس بمنزله نیروی عظیم خورد کننده ایست که روحیه و اخلاق بسیاری از اشخاص را با وجود لیاف و کفایتی که دارند ، درهم میشکند و سرانجام کاری میکند که دیگر از عهده هیچ کار بر نیاید و برای هیچ کار شایستگی نداشته باشند .

مبتلایان باین ترس ، خستگی و فرسودگی خود را بهانه و علب معقولی برای ترس خویش میندازند . در همه جا چه بسیار اشخاص مبینند که خیلی قوی هستند و چه بسا که از حیث دانائی و سرمایه معلوم و نیز غنی هستند ولی با وجود این ، کاری که لازمه آن دانائی و توانائی باشد انجام نمیدهند و اگر هم کاری بعهده ایشان واگذار شود ، یا بخواهد داوطلبانه کاری کنند ، قوه مقاومت و پایداری ندارند و در انجام عمل خویش پافشار و علاقهمند نیستند و زود از میدان بدر میروند و راحت و آسایش را بسعی و عمل ترجیح میدهند . اگر از خودسان پیرسید ، میگویند « با این اوضاع و احوال ، ما اصولاً خسته شده ایم و اعصابمان دیگر کار نمیکند » حای سنی تأسف است که بسیاری از دانشمندان و کسانیکه میتوانند از



برگزیدگان جامعه باشند ، گرفتار این بیماری میشوند .

این اشخاص ، از همه چیز بد میگویند . کار همه را بی معنی میدانند و انتظار دارند که همه هم مثل ایشان باشند ! چرا اینطورند ؟ برای آنکه با آرزوهای دور و دراز و شاید با توقع خیلی زیاد ، زندگی میکنند و هر گونه مراجعه که با ایشان میشود ، لایق شأن خویش نمیابند و پشت چشم نازک میکنند !

اینگونه اشخاص خیال میکنند که جامعه قدر ایشان را ندانسته و در محیط خود عقب افتاده اند و بالاخره با عمری مطالعه و تحصیل ، در زندگی شکست خورده اند ولی خود این فکر ، ایسانرا بیشتر فرسوده و بیکاره میسازد و هنوز متوجه این معنی نشده اند که در زندگی برای بدست آوردن توفیق ، باید از راههای مختلف رفت و بزرگانی که با انواع شکست و انواع کامیابی روبرو شده اند ، همینه گفته اند که هر گونه شکست ، مقدمه توفیق بعدی بوده است . پس نباید از شکست نومید شد و همیشه باید کوشش برای کامیابی را از نو آغاز کرد .

کسانی که بیبانه خستگی و فرسودگی اعصاب و یا بد بودن محیط مردم ، شانه از زیر بار کار مردم خالی میکنند ، در حقیقت نه خسته و فرسوده اند و نه آنکه واقعاً از جانب محیط یا مردم صدمه ای خورده اند و اگر هم چنین باشد ، چنان نبوده که از پا در آمده باشند در دواقعی ایشان که شاید خودشان هم درس متوجه نیستند ، اینست که میترسند دست بکاری زنند که نتیجه اش شکست باشد و بعد ازین ترس ، تازه ترس دیگری هم دارند و آن بیم از طعنه و سرزنش و سخرنه مردم و آشنایان

و نزدیکان ، در مقابل شکست و عقب ماندگی احتمالی ایشانست . این ترس از چیزی که نشده و معلوم نیست که حتماً پیش آید ، ایشان را از هر گونه سعی و عمل باز میدارد . منشاء این عقده نفسانی ، یا ناز و نعمنی است که این اشخاص از کودکی در آن غوطه میخورده اند بحدی که همیشه از زندگی و مشکلات آن روگردان و نسبت به حقایق حیات بیگانه بوده اند ، و یا سرکوفت و ناسزا و سرزنس های نند و تویبیه های شدید است که از کودکی برای کمترین خطائی دیده اند و یا آنکه يك نوع عیب و نقص در خلقت ایشان ، همیشه نظر استهزاء مردم را جلب میکند . در صورتیکه خود این احوال ، آنقدر مؤثر نیست و اهمیت ندارد که ترس از آنها ، شخص را فلج میکند و چه بسا بزرگان جهان که عیب و نقص خویش را منبع اعجاز ساخته و خود را سرآمد دیگران گردانده اند .

«بايرون» شاعر محبوب انگلیسی ، لنگ بود .

رودکی شاعر معروف ایران و معری ساعر و فیلسوف نامی عرب ، هر دو کور بودند ولی اینان و نظایر شان را میبینیم که با وجود حنان عیب و عاتهای بزرگ ، امروز شهرت جهانگیر دارند .

ترسهای دیگر ترس از امور مبهم و مجهول که در همه ما هست ، یکی از ساده ترین مظاهر غریزه حفظ نوع بسمار می رود . این ترس را بیشتر ، جوانانی دارند که میخواهند نازه قدم در زندگی بگذارند و چیزی درست از ماجرای کار جامعه نمیدانند و حتی نسبت بوضع و ملی خویش نیز ناشناس و عاجزند .

بعضی از افکار مخصوص ملل، مایهٔ يك نوع ترس برایشان میشود: ترس از عدد سیزده و ترس از چشم زدن حسود ، ترس از جغد ، ترس از عطسهٔ صبر از آن جمله است .

میگویند «امیل زولا» نویسندهٔ معروف فرانسه آنقدر از عدد سیزده میترسید که بالاخره یکروز زیر درشکه ای رفت که شماره اش سیزده بود !

از ترسهای بسیار شایعی که بیشتر مردم گرفتار آن هستند ، ترس از لکنت زبان و ترس از صحبت کردن برای مردم و ترس از اجتماعات است که بر اثر تجربه و معاشرت و صحبت بسیار ، ممکنست رفع شود . همیشه هم اینطور نبوده که ترس ، کفایت و قدرت را کم کند . گاهی هم آنرا زیاد تر کرده است چنانکه در اروپا و آمریکا دیده شده است که بعضی از بازی کنندگان « گلف » هنگامیکه در حالت عصبی بوده و در مقابل تماشاچیان ، میترسیده اند که مبادا ببازند و حتی دستهایشان میلرزیده است ، بهتر بازی کرده اند .

نظایر این ترسها از میان میرود ، اگر بطور ساده بمبتلایان آن بگوئیم بخود تلقین کنند که هیچگونه عیب و نقیصی ندارند و هرگز از دیگران کمتر نیستند و خیلی هم خوب میتوانند از عهدهٔ هر کار بر آیند .

پدران و مادرانی که فرزند خود را بیقاعده دوست میدارند و یحده و حصر از بسان محافظان و مراقبان میکنند ، موجبات ترسهای مختلفی را

دردل ایشان فراهم می‌آورند . کودکی که پدر و مادرش اجازه نمیدهند فوتبال بازی کند یا کشتی بگیرد و یا از درخت بالا رود و بادوچرخه سوار شود و یا خر سواری و اسب سواری کند، بعنوان آنکه این کارها همه خطرناکست ، کودک ترسوی کز کرده دل مرده‌ای بیارمی‌آید که بعدها وقتی بزرگ شد ، آدم جیون و کمرو و خجولی خواهد بود که همیشه از هر گونه اقدام و عمل روگردانست و از اجتماع میگریزد و از مواجهه با مقتضیات و پیش آمدهای زندگی بیم دارد و حتی خجالت میکشد که در حضور خانها حرف بزند و مرد «موش مرده» ای خواهد بود که همیشه تابناگوش سرخ میشود و مثل دختران باحیا ، سر بیزیر میافکند ،

مقصود آن نیست که پدر و مادر بگذارند کودکشان خود را بهر آب و آتشی که خواست بزند . مقصود اینست که باید بگذارند کودک با روح طبیعی بزرگ شود و آماده هر کار باشد راه پرورش این روح نیز انواع ورزشها و همچنین بردن کودک با اجتماعات و فراهم آوردن مجالس کودکانه است تا روحشان از کودکی ، بامعانی و لطائف معاشرت ، خوب آشنائی پیدا کند و فردا که بزرگ میشوند ، از مردم نترسند و از جامعه نگریزند ،

بسیاری از اشخاص را میبینیم که هنوز هم از آب ، از بلندی ، از اسلحه ، از جاهای سر بسته ، از تاریکی و حتی از حیواناتی مثل موش و ( معصود ، فقط خانها نیست ) از میکرب ، از تهائی و سکوت و حتی از صدای مناجات هم میترسند . مرجع این نرسها ، در کودکی و هنگامی

است که بچه‌ها از هر چیز ترسانده ، در جاهای تاریکی حبس می‌کرده‌اند و یا در حمام ، سرش را ناگهان زیر آب می‌کرده‌اند و یا آنکه در جاهای پرازحام ، او را تنها می‌گذاشته‌اند و یا بر اثر حوادث بخصوصی است که در ذهن طفل ، اثر بد داشته‌است

روانشناسان برای علت بعضی از ترسها ، ریشه‌های دیگر غیر از طرز تربیت در کودکی پیدا کرده‌اند مثلاً می‌گویند ترس از پلندی و ارتفاعات ، دلیل مطامع و آرزوهائی است که شخص دارد و حیاء و حس نقص و موانع دیگر ، مانع او از رسیدن بآن هدفها است .

بعضی دیگر از ترسها را نیز ناشی از ارتکاب جرمهای کوچک و بزرگی میدانند که یکوقت از انسان سرزده و بشکل ترس ، اثر آن در ضمیر مانده است .

راه علاج کلی این ترسها مانند راه علاج هر گونه مرض است نباید آنرا پوشیده و مکتوم نگاهداشت بلکه باید اول آنرا بخود باز گفت و برای دوستان دانای صمیمی هم که مورد اعتمادند شرح داد و اگر مقدور است ، برای يك طبيب روانشناس و بلکه روانشناس طیب نیز درددل کرد ( بشرطی که فوراً نسخه ننویسد . ) بخود باید بگوئید و بکرات کنید که من از مشکلات میترسم ، من از زندگی فرار میکنم ؛ من از مردم بدم می‌آید ، من سوءظن دارم ، من بدبینم . . . و همهٔ اینها بجهت و بی‌عاب است و علط میکنم که دیگر اینطور باشم حتی اگر شرح احوال خود را بروی کاغذ بیاورید ، اثر مفید دارد و همین باز گوئیهای پیش خود

واعتراف و تحلیل و تجزیه روحیه شما پیش خودتان سبب میشود که ریشه ترسهای خود را بدست آورده از محل مخفیس بیرون بکشید و چون علنی شد، طبعاً بی اثر و زائل خواهد گشت. کسیکه میترسد، نصف زندگی را باخته ولی کسیکه از این ترسها ندارد، نصف زندگی را نرفته، برده است.



# از قدرت روح

## چگونه باید استفاده کرده؟

۱ - عیب و نقص یا پلکان کمال

۲ - داستان پیروزی یکدختر اقلیج

۳ - سرچشمه خوشبختی در باطن است!

۴ - معجزه اراده





عیب و نقص یا فدما تصور میگردند که هر گونه نقص یا ضعف در پلکان کمال! وجود انسان، سنک سر راه و مانع پیشرفت است ولی روانشناسی امروز ثابت میکند که هر گونه نقص یا ضعف در وجود انسان نه تنها سنک سر راه و مانع پیشرفت نیست، بلکه شخص را برای اقدام بکارهایی که از عهده دیگران بر نمی آید، تحریک و تشویق میکند. همچنانکه میگویند (عدو شود سبخر اگر خدا خواهد) چه بسا دیده ام که يك حادثه یا سازه، گرچه موجب پیدایش نقصی در وجود کسی شده است، ولی همان نقص نه تنها او را از پیشرفت باز نداشته بلکه موجباتی هم بوجود آورده است که زودتر و بیشتر پیشرفت کند و نتایج آن برخلاف توقع و انتظار مردم باشد

مقصود از کلمه « نقص » در اینجا حتما عیب جسمانی نیست زیرا ممکن است نقص در طرز فکر و تعقل کسی باشد و آن شخص در کارهایی که مستلزم قوای بدنی و عضلانی است، پیشرفت کند. اگر در زندگی کسانی که تمدن را بوجود آورده اند دقیق شویم، می بینیم اگر دنیا از مساعی کسانی که عیوب و نقائصی در خود داشتند بی بهره میماند، نمدب بشر، امروز باین پایه و مرلت سگری نمیرسید.

در میان سازندگان تمدن دنیا، ادباء و علماء و هنرمندان

هیری بوده اند که بر نقص و ضعف وجود خویش غلبه یافتمند ، بدین معنی که از نقص وضعی که داشتند ، بنفع خود استفاده کردند و بدنیاهم استفاده رساندند .

ظاهرا شهرت نوابغ بانقائصی که داشته اند و از مردم پوشیده بوده است ، متناقض بنظر میرسد . « گلداسمیت » ادیب بزرگ انگلیسی و شاعر معروفی که اشعار جاودانش بمنزله سرود فرشتگانست ، در راه رفتن و حرکات و کارهایش يك نوع بلاهت و حماقت دیده میشد ! درباره « ابراهام لینکلن » پیشوا و آزادیخواه معروف آمریکا میگویند هر وقت پیش زنان بود ، مضطرب و ناراحت میشد ! « زولسزار » قیصر معروف روم مبتلا بصرع بود !

اسکندر مقدونی که بدلخواه يك زن هر جائی، تخت جمشید را آتش زد ، یکنوع انحراف روحی و مرض نفسانی شبیه به « سادیزم » داشت .

« ربرت بویل » که از دانشمندان شهیر و فیلسوف طبیعی دان مشهوریست ، مردی بود منزوی و بسیار ضعیف که همواره از گرفتن زبان خود درنج می برد و بالاخره تمام عمر را با زبان الکن بسربرد .  
در میان گویندگان معروف رادیو آمریکا گوینده ایست که از همه مشهورتر است و چون در صدای او جاذبه بخصوصی نهفته ، در میان مردم آمریکا و بلکه جهان محبوبیت بسزا دارد .

میگویند این مرد با آنکه سالهاست بگویندگی در رادیو مشغول

است و مردم اطراف و اکناف جهان، ازدل و جان ، بصدایش گوش میدهند ، معذاهر وقت میخواهد پشت میکر و فون برود و صحبت کند ، دست ودانش میلرزد ! یکی از نمایشنامه نویسان آمریکائی نیز با آنکه صاحب شهرت و مقام بلندی در این کار است ، هر وقت بتماشاخانه ای که نمایشنامه او را نشان میدهند میرود ، دردل احساس بیم و اضطراب میکند و گمان میبرد که فرد فرد تماشاچیان باو مینگرد و باو اعتراض میکنند و از نمایشنامه اش خرده میگیرند !

یکی دیگر از دلائل برجسته که بخوبی تأثیر نقص را در کمال نشان میدهد و ثابت میکند که اشخاص ضعیف و معیوب ، چه کارهای عظیم و خوب میتوانند انجام دهند ، مساعی رئیس جمهوری فقید آمریکا فرانکلن روزولت « در جنگ اخیر است که با وجود فالج بودن نصف بدنش ، تمام دنیا را برای مقهور ساختن دشمن صلح و آزادی زیر پا گذاشت .

اگر انسان بخواهد حالات نقص را در مردان بزرگ تاریخ پیدا کند و یکایک بشمارد ، شاید از یک کتاب هم بیشتر شود . همینقدر باید گفت که چه بسیار از مردان بزرگ تاریخی که اگر نقصی در وجود خود نداشتند و احساس ضعفی در خویشتن نمیکردند و در صدد غلبه بر آن بر نمی آمدند شاید از صف مردم عادی جهان نیز جلو نمی افتادند و به آن مقام و منزلت برجسته نائل نمیشدند و آثار و کارهایی که از عهده اشخاص سالم ساخته نیست ، از ایشان بیاد گار نمی ماند .

ممکن است خوانندگان عزیز پیس خود بگویند که اگر بزرگان

جهان اینطور بوده اند ، دلیل نمیشود که هر کس دارای عیب و نقصی است  
 بتواند از دولت سر عیب و نقص خود، روزی مرد بزرگی شود ! آیا هر آدم  
 عادی که نوعی عیب و نقص داشته باشد ، همان مزیت را دارد که مردان  
 بزرگ ، با وجود عیب و نقصشان ، در سایه آن بمقامات و مراتب بلند  
 رسیدند ؟ .. پاسخ اینست که روانشناسی نشان میدهد ، و میگوید در -  
 هر کس : چه عادی و چه فوق العاده ، از هر اصل و نسب که باشد ، يك  
 خاصیت و يك مزیت هست و آن خاصیت و مزیت ، روح پیکار و مبارزه  
 و یا « تنازع بفا » است که در حیوانات هم هست با جهر رسد بانسان ، خواه  
 نابغه باشد و خواه احمق !

بنابراین ، روحی که برای غلبه بر ضعف و نقص ، در وجود آدمی  
 پیکار میکند و با وجود نفاص و عیوب بزرگ ، معجزاتی از خود نشان  
 میدهد ، چه در آدم عادی و چه در يك فرد نابغه ، بالاخره همان روح  
 پیکار و مبارزه و همان غریزه تنازع بقاست . از اینرو نباید تصور کرد که  
 اگر مردان بزرگ با وجود عیبها و نقائصی که در خلفت خود داشتند شهره  
 جهان شدند ، بوسیله دیگری و یا در نتیجه مزیت و خاصیت دیگری  
 بوده است که در همه کس نیست فقط راه استفاده از روح مبارزه و پیکار  
 و طرز توجیه و تکار انداختن غریزه تنازع بفا را باید دانست نا نتوان  
 بهدوهای بزرگ نائل شد و از امراض نومیدی و انجماد و خمودت و سکون  
 در يك نقطه همچون آب را کد گندیده، مصون ماند .

دنیا با اشخاص بخصوصی سرچنگ ندارد و با اشخاص بخصوص

دیگری هم طرح الفت نریخته و سیغه بسرادری باکسی نخوانده است  
وزندگی هیچکس عاری از صدمات و مشکلات نیست .

آیا شما در مقابل صدمات و مشکلات زندگی چه می‌کنید؟ فوراً  
تصمیم می‌گیرید که خود را بکشید تا دیگر با آنهمه صدمه مشکل ،  
روبرو نشوید؟

منلا اگر معشوق شما بیوفائی کرد و یا خدای نخواستہ عمرش را  
بشما داد ، البته زمین و زمان در نظر تان تیره و تار خواهد شد و فوراً به  
فکر مرگ خواهید افتاد و شمائی که تا یک روز پیش در اندیشهٔ خال زیبا  
بودید ، چنان بخواه متمایل خواهید شد که بجای قصر ، قبر را ترجیح  
می‌دهید . سما حق دارید که نخست نا این درجه متأثر و نومد شوید ولی  
هیچ میدانید که حال شما بدین منوال نمی‌ماند ؟ بیستک دیر یازود ، روح بیقرار  
شما آرام خواهد گرفت و دل بیتابان طاق خواهد آورد و علیرغم تمام  
آن افسردگیها و دل‌مردگیها و تمام آن آلام و اسقام ناگهانی ، سرانجام  
بحکم سکیبائی ، بر خویشتن غلله خواهید یافت و باز هم بزنگانی خود  
ادامه خواهید داد .

ممکنست انسان در نتیجهٔ این حوادث درد آور ، کار و بیسهٔ خود  
و یا صحت و سلامت خود را از دست بدهد ولی باز هم روح آدمی بزرگتر  
از آنستکه بان زودی و بان بیس آمدها سکست بخورد و از ادامهٔ  
مسارزه و بیسکار رای بهای خود ، نآسانی دس بردارد . روح مقتدر

آدمی، از حوادث بسیار، ضربات سخت ممکن است وارد آید ولی اقتدار این روح بحدی است که بازهم سر بلند میکند و جز بهشیت خداوند، بحیات تن خاتمه نمیدهد.

انسان جانور مبارز است. شما میتوانید حیوانی را با ضربات خود از پای در آورید ولی انسان جانور نیست که در زیر شلاق صدمات و مشکلات جهان، همواره کمر راست میکند و از نو قد علم میسازد زیرا ضربه‌های زمانه، روح مبارزه را در آدمی قوی‌تر میکند و انسان با نشاط تازه‌تری بچنگ مشکلات خود میرود و با ارادهٔ راسختری سنگهای راه سعادت را از پیش پای خود برمی‌دارد.

يك طبیب روانشناس، معمولاً با انواع مختلف از اشخاص مبتلا بامراض روحی و نفسانی روبرو میشود که هر کدام برای نجات خود از وحشت بیماری راهی میطلبند. گروهی از این بیماران ازینکه احساس میکنند کمتر و کوچکتر از دیگرانند، مینالند بحدی که یأس و نومیدی بر سر اسر وجودشان حکم فرماید و همه را با يك نوع حقد و حسد جانکاه، بهتر و بالاتر از خود میبایند. گروهی دیگر شکایت دارند که هر چه میکنند، نمیتوانند این خیال را که مردم مراقب کارهای ایشان هستند، از سر دور سازند. یکدسته دیگر، اظهار ترس میکنند که مبادا دیوانه شوند. دسته‌ای هم گمان میبرند که مبتلا بامراض بدی شده‌اند و مرگشان نزدیک است. در میان این بیماران روحی و نفسانی، همه گونه نقص و عیب جسمی و خلقی دیده میشود و همه بی‌استثناء بر لب پرتگاه یأس

جانگاہ و نومیدی خطرناکی هستند ولی آنچه مابۀ عبرت و در خور فکر و اندیشه است، اینست که این بیماران روحی و عصبی در آخرین لحظات یأس و نومیدی وحشت آور، باز هم برای نجات خود بمطرب روانشناسان پزشک مراجعه میکنند و این همان روح مبارزه و پیکار برای بقای ذات است که پیش ازین یاد شد. این روح سرسخت بقاء و مبارزه با مشکلات و صدماتیست که چه بسیار عاجزان را بکاری بزرگ واداشته و چه بسیار ضعفا را مقتدر نشان داده و چه بسیار ناقصان را براه کمال انداخته است.

یکی از روانشناسان امریکا مینویسد :

داستان پیروزی روزی دختری نزد من آمد که از پنجسالگی بیک دختر افلیج مبتلا بکم خونی و ضعف استخوان شده بود و اینک که هفده سال داشت، نمیتوانست روی پایند شود و بجای راه رفتن، ناچار بود روی صندلی چرخدار و متحرک بنشیند و ازجائی بجای دیگر رود. او نزد من آمده بود تا در موضوعی که نسبت باحوال او-محال بنظر میرسید، مشورت کند. از نگاه آن دختر افلیج، سلمۀ اراده زبانه میکشید و از لبخند بسیار طبیعی و شیرینی که بر لب داشت، روح زنده و دل امیدوار و نظر خوشن او را نست بجهان میشد دید و سنجید از آنرو، با آنکه در آن لحظه پس خود شک کرده بودم که بتوانم کمک و مساعدنی بآن دختر افلیج کنم ولی صدای رسا و لحن شیوا و قیافۀ شکفته اش مرا واداشت که باو اطمینان دهم و تسویقش



کنم و بگویم: امیدوارم کمکی بشماکنم که امید و اطمینان شما را نسبت  
 بمن دوچندان سازد. آنگاه دخترک لب بسخن گشود و گفت: «شما  
 می بینید که من چه مرض بیهلاج و عیب بزرگی دارم ولی با وجود این  
 میخواهم يك آوازه خوان نامی باشم. بیدنك در پاسخش گفتم: «  
 بسیار خوبست و هیچ مانعی ندارد» ولی باز دردل از خود میپرسیدم که  
 من باین دختر بی پا چه کمک میتوانم بکنم؟ عیب بزرگی که در اوست،  
 مانند نقائص مادر زاد، دیگر علاج پذیر نیست. در اینصورت، نصایح  
 و تلقینهای من چگونه میتواند پاهاى افلیج او را شفا دهد؟ گویا این  
 افکار که در سرم دور میزد، اثری از خود در قیافه ام نمودار ساخت که  
 دخترک گفت: «میدانم آنچه من میخواهم، خیلی دشوارست و دشوار  
 بدست میآید. چیزی که هست، من درعوض پاهای افلیج خود صدای  
 بدی ندارم و خیلی میل دارم که روزی بتوانم برای مردم آواز بخوابم  
 و همه از آواز من لذت ببرند. این آرزوست که بدل من قوت و بروح  
 من اراده و نشاط میبخشد و آرزویی هم نیست که برای من محال باشد.  
 من میدانم که اگر آرزو داشتم دور دنیا را پیاده طی کنم، با این پاهای  
 افلیج، جنان آرزویی را بگور میبردم ولی یقین دارم با صدای خوشی  
 که دارم، با ادامه درس آواز، بآرزویم خواهم رسید فقط از شما  
 میخواهم..»

روانشناس درینجا مینویسد: «میان سخن دختر را گرفتم زیرا  
 نتوانستم درمقابل شعاعه اراده او ساکت بنشینم و گفتم: بشما نبرك

بیگویم . راهی که پیش گرفته‌اید ، حتماً شما را بمقصود میرساند . درس آواز را ادامه دهید ، بزودی يك آوازه خوان نای خواهید شد . برای بازگویی و تعبیر احساسات و عواطفی که در سینه انسان موج میزند ، بخصوص وقتی که در دل انباشته و فشرده شده باشد ، هیچ راهی بهتر ازین نیست که شما میروید و هیچ وسیله‌ای بهتر ازین نیست که شما بکار میبرید . من بشما قول میدهم همینکه صدای شما بآن پایه و ارزش رسید که مردم بشنوند ، خودم وسایل عملی ساختن آرزوی شما را فراهم میکنم تا همه مردم بدانند که چه آوازه‌خوان جوان و خوش صدایی دارند .

روانشناس نامبرده حکایت آن دختر با اراده را چنین بیان

میرساند :

«گرچه آنطور که من میخواستم و فکر میکردم ، نشد ولی چند سال بعد ، صدای آن دختر بحدی خوب شده بود که رادیوها نخست بتوصیه و معرفی من و سپس داوطلبانه خودشان ، او را بخواندن آواز در مقابل «میکرفون» دعوت میکردند و آندوشیزه افلیج ، با صدایی حرخدار خود ، در اندک زمان ، چنان با صدای خود منهور شد که هر جا نمایان میگشت ، همه او را نشان میدادند و با آغوش باز باستقبالش میشتافتند و پروانه وار گردش جمع میشدند .

این حکایت دختر افلیجی است که بی بهره بودن از پا و ناتوانی در راه رفتن ، او را نومید نکرد و بفکر انداخت ، که با استفاده از

موهبت و استعداد خود و با پرورش و ظهور آن ، عیب جسمانی خود را جبران کند و کرد و موفق شد و مدلل گشت که بزرگترین نقص هم نمیتواند بروح مبارزه و پیکار ، و بر آن نیروی شگرف که در نهاد آدمی برای خلاصی از قیدها نهفته است ، غلبه کند .

جنگ جهانی اخیر نیز با همه خونریزیها و خرابیهای خود ، درسی ازین قبیل بما داده است و این درس یکی از دروس بسیار آنست که در جهان هیچ چیز نشد ندارد و همین معنی را ناپلئون بایان دیگری اظهار داشته و گفته است : « کار محال ، محالست . » مقصود این بود که در جنگ اخیر ، هوا نوردی هنگامیکه هواپیمادر موقع پیکار خراب میشد و کم و بیش زخمی بر بدنش میشست ، تا وقتیکه از پا نیفتاده و هنوز قدرت راندن هواپیمای دیگری داشت ، بیدرنگ هواپیمای سالمی را بعهده او وامیگذاشتند تا باز هم بمبارزه خود ادامه دهد و درین کار ، مادام که اراده و روح فعالیت او پایدار است ، وقفه حاصل نشود ! از میدانهای جنگ اخیر ، چه بسیار جوانان و مردان قویپیکل که چلاق و افلیج و ناقص و معیوب باز گشتند ولی بانمام این احوال ، از ادامه زندگی نومید نشدند و امر و زبار و روح نشاط و دیده خوشبین ، باز هم زندگی میکنند و مخصوصاً سعی دارند که زندگیشان از هر حیت کامل باشد . البته محیط و مردم قدردان نیز باین فداکاران کمک میکنند ولی جامعه نیز وقتی از مردم قدرشناس و از نضائر همان فداکاران تشکیل شد ، راه زندگی را بر کسانی که در راه وطن از پا در آمده اند ، آسان و امید بخش میسازد .

یکی دیگر از موانع ظاهری که بنظر گروهی از مردم، مانع بزرگ راه پیشرفت و کامیابیست، فقر را باید نام برد. چه بسیار کسان که در زندگی توفیق نیافته‌اند و علت ناکامی خود را فقر میدانند، در صورتیکه چه بسیار جوانان فقیر، با وجود تنگدستی، به تحصیلات عالی موفق شدند و چه بسیار جوانان ثروتمند که با وجود توانگری، امروز مردم بیسواد و ناتوانی هستند. گرچه فقر باعث نکبت میشود ولی این در صورتی است که فکر و دل بیدار و همت بلند، فقر را صیقل روح قرار ندهد و با اندییر نقل بر آن چیره نشود.

«اسپینوزا» فیلسوف معروف هلند، چنان فقیر بود که در دکان عینکفروشی شاگردی میکرد.

«ماکسیم گورکی» ادیب و نویسنده نامی روس، در تمام عمر با تنگدستی جنگید و درین جنگ بود که همه کار کرد و انواع عذاب را چشید: حمالی کرد، نانوائی کرد، دلالی کرد، میرزائی کرد، دربائی کرد و چه کارهای دیگر کرد... ولی اینهمه فقر و تنگدستی، مانع نبوغ او نشد و حتی مرض مزمن سل نیز نتوانست پیتش از آنکه او خود را باوج شهرت و افتخار برساند، او را از پای در آورد و نام «ماکسیم گورکی» امروز با تجلیل و تکریم فراوان یاد میشود. «مونتسکیو» و «ژان ژاک روسو» که با افکار و آثار خود مقدمات انقلاب کبیر فرانسه را فراهم آوردند، فقیر بودند. «بالزاک» داستان نویس معروف فرانسه، همیشه مقروض بود و با مبالغی قرض از جهان رفت.

نه تنها در میان مردان بزرگ فکر و اندیشه، کسانی را میشناسیم که همواره تنگدست بوده اند بلکه در میان میلیونها و مدیران کمپانیهای معروف و صاحبان کارخانها و شرکتهای بزرگ نیز اشخاصی میشناسیم که زندگی را با فقر شروع کردند ولی غرق در ثروت پایان رسانی کردند! گفته شد که معمولاً اشخاصیکه جسماً یا خلقاً عیوبی دارند و

غیر عادی هستند، بیشتر از اشخاص عادی و معمولی در کارهای جهان موثرند و در وضع دنیا تغییراتی ایجاد کرده اند. این حقیقت را روانشناسی چنین تحلیل و تجزیه میکند که انسان وقتی سالم و راضی بود، از وضع پیرامون خود بهر صورت و هر شکل که هست، ایراد و شکایتی نخواهد داشت و هر قدر که در زندگی موفق شد، قانع خواهد بود و بهمان میزان اکتفاء میکند ولی اشخاصیکه همواره ناراحت و معذبند، دائم در بند تغییر و تبدیل هستند و همواره ایده آل و کمال مطلوبی دارند که - این راه بدست آوردن آن، راحت نمی نشینند و همیشه احساس می کنند که باید بیشتر رنج ببرند و کوشش و تلاش زیادتر از حد طبیعی بکنند. چنانچه و این حالتی است که سخس وقتی نقصی در خود دید، پیدا میکنند <sup>بسیار</sup> بجزیران نفس خود، با جد و جهد زیاد تری بر دیگران غلبه و برتری یابند.

از نظر اشخاصیکه در خود احساس عیب و نقص میکنند مخصوصاً زنانیکه از چند جهت، خود را بهتر از همگنان نمیانند، هیچوقت نباید نومید شوند. « دبل کارنگی » باینگونه دختران و زنان توصیه میکند که همواره خندان و ساداب باشند، سوب ببرند و آواز بخوانند و در

دل بخویشتن تلقین کنند که بدتر از دیگران نیستند و اگر اینکار را طبیعی انجام دهند بطوری که جزو عاداتشان در آید ، بزودی همانطور که آرزو دارند - و خیال می کردند نمی شوند - خواهند شد .

انسان هر شکل و هر طور که باشد ، موجودیست که در نهاد خود قوای خارق العاده ای دارد . این قوا وسیلهٔ رشد و نمو و تکامل بشر است فقط باید راه استفاده از این قوا و بکار انداختن آنرا داست . شما که میدانید چه منبع بزرگی در نهاد خود دارید ، دیگر چه غصه و غمی است که بدر راه میدهید ، از منبع قوای خود برای تکامل خویشتن استفاده کنید و هیچوقت نندارید که وقت گذشته و یا از شما گذشته است . شما همینکه يك مشکل را از پیش بردید ، همینکه بريك یأس غلبه کردید راه مبارزه را آموخته اید و دیگر در مقابل آن سرفروند نخواهید آورد و روز بروز در راه تکامل پیش خواهید رفت . در زندگی نباید ترسید و در مقابل مشکلات با بد مقاومت کرد و صدمات را بالبخند باید جواب گفت . خود را بسناسید و نیروی خویش را بکار اندازید و امیدوار و خندان باشید . آنوقت ببینید که چکارها از دست شما یکنفر بر خواهد آمد ، نه تنها برای خودتان بلکه برای مردم هم مفید خواهد بود .

سرچشمه خوشبختی معروف است که در روزگار قدیم ، پادشاهی که در باطن است دل خوشی از زندگی نداشت ، حکماء و دانشمندان کشور خود را دعوت کردند که راه سعادت و خوشبختی را از ایشان موزد هر يك از آن حکماء دستوری م - سی داد . پادشاه نیز به آن

دستور رفتار می کرد و باز هم از زندگی ناراضی بود. سرانجام، از درویش صاحبدلی برای درمان درد بیدرمان شاه، چاره‌ای خواستند. درویش صاحبدل، دست بریش بلند خود کشید گفت: « باید بگردید تا مراد خوشبختی بیایید و پیراهن او را بگیرید و بتن پادشاه ببوشانید تا او هم در زندگی راضی و خوشبخت شود ».

دستور درویش از دستور سایر حکماء، ساده تر و آسانتر می نمود و بیدرنک آدمهای شاه درسراسر کشور بجستجوی مرد خوشبخت بر آمدند ولی هرچه بیشتر گشتند کمتر یافتند زیرا از هر کس می پرسیدند آیا خوشبخت هستی، جواب منفی می شنیدند. عاقبت پس از جستجوی بسیار، در آن لحظاتی که نزدیک بود از یافتن مقصود نومید شوند، گذارشان در بیرون شهر، رتل خاکی افتاد که مرد خارکنی آنجا مشغول خارکنی بود. آدمهای شاه میخواستند از او بگذرند، چون پیش خود فکر نمی کردند که خارکن، مرد خوشبختی باشد ولی یکی از ایشان برسبیل تفریح از او پرسید: « عمو، بگو بینم تو مرد خوشبختی هستی، خارکن با قیافه ای نسکتمه و دلی خرم، سر برداشت و گفت: « چرا خوشبخت نباشم، کار میکنم و از دسترنج خود خوبم و خارکن حنان اظهار رضایت از زندگی خود میکند که خوشبختی و سر و رویش می بلاید.

آدمهای شاه گفتند مقصود درویش همین شخص بوده و هر چه زودتر یبراهنش را بگیریم و ببریم بتن شاه کنیم تا او هم خوشبخت شود»

ولی وقتی بخار کن گفتند « ما پیراهن ترا بهر قیمت که بگوئی میخریم »  
 خار کن باهمان لحن راضی و امیدوار ، پاسخ داد : « من پیراهنی ندارم  
 که بپوشم ، تا چه رسد که آنرا بفروشم ! »

این تدبیر عاقلانه درویش صاحبمدل ، بآدمهای شاه فهماند که  
 خوشبختی و سعادت مندی ، بسته بکاخ سربلک کشیده جامه زر بفت و  
 پرنیان و جاه و مال و زور و زیور نیست ، بلکه بسته بآرامش ضمیر و آسودگی  
 خیال و رضایت روح و سلامت نفس است و اینها عواملی است که باید در  
 ذات بشر و در اندرون دل انسان باشد ، نه در برامون او . اصولاً وقتی  
 انسان از نه دل راضی بود - یعنی آرامش ضمیر و آسودگی خیال داشت  
 پیرامون او هر طور که باشد ، در او آنقدر مؤثر نخواهد افتاد که اعتدال  
 و قرار او را از میان ببرد . ازینرو عجیب نیست اگر می بینیم چه در تاریخ  
 و چه در اطراف خود ما کسانی پیدا میشوند که با وجود فقر و فاقه و یاعیب  
 و نقص های جسمانی و انحراف های خلقی و روحی ، در زندگی توفیقهایی  
 بزرگی یافته اند و بر عجز و ضعف خویش غلبه کرده اند .

یکی از ادبای انگلستان ، داستان معروفی دارد بعنوان : « کوه  
 عیبها » « یا تل غمها » . درین داستان می نویسد : روزی خداوند نسبت  
 بکسانی که از عیبها و نقصهای خود مینالیدند ، بر سر رحم آمد و بمخلوقات  
 معیوب و ناقص خود گفت بروند و در فلان محل ، هر چه عیب و نقص در  
 خود سراغ دارند بریزند . ناگاه گروه کوران و کران و عاجزان و چلاقان  
 بسوی آن محل ، سیل آوار روان شدند و جشمان کور و گوشهای کور و



دماغهای گنده و پاهای چلاق و دستهای شکسته و سرهای بزرگ و کوچک و نمیدانم چه عیبها و نقصهای دیگری را که داشتند ، از خود کنند و در آنجا ریختند .

وقتی ازین کار فارغ شدند ، خداوند گفت این تل عظیم در برابر شما است : هر يك از شما میتواند آنچه را که نداشته ، پیدا کند و بجای آنچه مورد نفرت او بوده ، هر چه میخواهد بردارد . مردم آنچه نداشتند و یافکر میکردند اگر داشته باشند ، خوشبخت خواهند بود ، برای خود برداشتند ، ولی متأسفانه ، نفرت و عدم رضایتشان ، از آنچه تازه برای خود اختیار کرده بودند ، بیشتر از آن بود که در قدیم داشتند و ناچار باز هم بدرگاه خدا استغاثه کردند که آنچه از قدیم داشتند و مال خودشان بود ، بایشان رد کند !

اشخاص موفق و کامیاب ، بجای آنکه از غم نقص و عیبی که در خود سراغ داشتند ، زانوی غم بیغل گبرند ، بآن رضایت داده و حه بساکه علبرغم آن و بجبران آن ، بحدی کوشیدند و پشت کلر دانستند که از اسخاص سالم و صحیح نیز پیشتر افتادند و با وجود عیبها و نقصهای خود ، توفیقهای در زندگی یافتند که مائه شگفتی دیگران بود .

معمولا ما عادت داریم که همواره بزندگی دیگران نگاه کنیم و بخوشبختی دیگران غبطه خوریم ، در صورتی که حکایت آن ادیب انگلیسی بخوبی بمای فهماند که آنچه دیگران دارند ، برای ما مایه

شادی و خوشبختی نخواهد بود و ماهنگامی شاد و خوشوقت خواهیم بود که وسایل آنرا در اندرون خودمان فراهم کنیم و معنی آنرا با دل بیدار و با بصیرت خویش تشخیص دهیم. اگر قرار باشد که هر کس خوشبختی خود را در نفس زیب و زیور دگران ببیند، بیشک هیچکس بخوشبختی نخواهد رسید زیرا اگر کجا معلوم که صاحب آن زیب و زیور، یا جاه و مال، از آنچه دارد، خوشبخت است؟

بپراهن آن مرد خوشبخت، خود بهترین درس عبرت است. همه جا گشتند و کسی خود را خوشبخت نمیدانست تا پراهنش را برای سفای درد بدبختی آن سلطان بدهد، مگر آن خار کن زری کوه که تازه او هم پراهن نداشت ما خیال می کنیم اگر جامه پرنیان دیگران را بیوشیم و در کاخهای سر - بفلک افراشته دیگران بنشینیم و گنجهای سرشار دیگران، از آن ما باشد خوشبخت میشویم! غافل ازینکه خود آن صاحبان جامه های پرنیان و کاخ های سر بفلک افراشته و گنجهای سرشار، هرگز از زندگی راضی نیستند و اگر کسی در جهان راضی باشد و احساس خوشبختی و سعادت کند، کسی است که این رضایت و خوشبختی و سعادت و کامیابی را از درون خود بدست آورده است و آنرا رهون دل پاک و اندیشه نیک و کردار پسندیده خود میباشد.

میگویند اگر از درد دل دیگران خبر داشته باشیم، درد دل خود را فراموش میکنیم. پس سعادت و خوشبختی را هیچوقت نباید با حسرت و غبطه بروزگار دیگری از خود دور کرد. هر کس برای خود دردی دارد و

نیز میتواند برای خود مایه شادی و دلگرمی پیدا کند .

کسانی هستند که نمیدانند موجبات خوشبختی در خودشان و در پیراهونشان است و بیهوده غصه روزگار را میخورند و بقول شاعر: آب در کوزه است و ایشان بالب تشنه در پی آن میگردند<sup>۱</sup>

اگر آدمی پای بند حرص و طمع نباشد و دائم حسرت زندگی دیگرانرا نخورد و بجای آن، در پی راضی کردن وجدان و حس آدمیت خود برود و دیده بدیدن زیباییهای جهان عادت دهد، نه تنها از شادی و رفاهیت دیگران خورسند میشود، بلکه از دیدن آفتاب نابان و شکفتن گل و لبخند کودک، در خود احساس يك دنيا سعادت خواهد کرد .

اگر تمام فرسته‌های آسمان، کمر همت ببندند که دل‌شمارا شاد سازند، تا شما خود نخواهید و نفهمید که شادی از چیست و در چیست خرم دل و خوشحال نخواهید شد .

در فیلم «فانتزی» ملائک آسمان در لباس آدمیان روی زمین، سعی داشتند مرد بدبخت تیره‌روز و سیاهدلی را خوشبخت و سعادتمند سازند ولی او از فرط رنك و حسد و از فرط کج‌روی و غفلت، بر بخت و اقبال خود لگد می‌زد و درست بر خلاف مسر فرسنگان خوشبختی می‌رفت زیرا منبع واصل و اساس خوشبختی، در خود آدمی است و سما خوشبخت یا بدبخت هستید، بر وفق آن حالتی که روح و نفس شما برای خود فراهم می‌آورد که در نتیجه آن خدمت یا خیانتی که دیگران بشما میکنند شما وقتی موجب آسایش خیال خود را فراهم آوردید و قدر و ارزش هر چیز

را بفدر و ارزس وافعی آن سنجیده در قضاوتها و نقدیرهای خود علو نکر دید، طبعاً خوشبخت هستید و از زندگی خود راضی می شوید. در عبر این صورت، اگر يك لشگر از فرسگان آسمان هم مأمور سعادت نمید ساختن شما شوند، قادر بخوشبخت کردن سما نخواهند بود ولی همینقدر که شما موجب خوشبختی را از درون خود و با قلب و روح خوبس فراهم آوردید، اصلاً احتیاجی بکهك فرستگان باجن و سیطان نخواهید داشت و از کمك و مساعدت مردم روی زمین نیز در این باره بی نیاز خواهید بود. باید آسئی در اندرون خود بر افروزید که نه تنها خود شما، بلکه دیگران هم در پرتو آن گرم شوند.

معجزه اراده در سال ۱۸۸۰، در امریکا کودکی بدینا آمد که هیچ نوزادی بیای بدبختی او نمیرسد این طفل فقط نوزده ماه مانند سایر بچه ها زیست زیرا در نوزده ماهگی بتب سرخ یا باد سرخ مبتلا شد و بر اثر این بیماری، چشم و گوس و حس شامه او از دست رفت. هر وقت پدر و مادر دل سوخته او بچگر گوشه بیحسم و گوس خود مینگریستند صرف نظر از غم و اندوه بی پایانی که بابشان دست میداد، هر يك از آندو احساس میکرد که جنایتی مرتکب شده زیرا باعث وجود این موجود بدبخت گشته است. احساس این غم و اندوه جانسوز، وقتی در پدر و مادر آن طفل بمنتهای درجه رسید که فهمیدند فقدان حس بینائی و شنوائی در فرزند دلبندهشان، منجر بلالی و بیزبانی او خواهد شد زیرا چون نمیتواند چیزی بشنود و بخواند، طبعاً الفاظ و کلمات را هم که

که وسیلهٔ حرفزدنست، یاد نخواهد گرفت و زبانش لال خواهد ماند؛ چون این کودک سیه‌روز، بهفت‌سالگی رسید، پدر و مادرش او را بدبستان کوران فرستادند. مدیر این دبستان، وقتی دختر کور و کرو لالی که حس‌شامه هم نداشت، در مقابل خود یافت، از معالجه و تعلیم او نومید نشد بلکه برعکس، احوال عجز آن طفل را موضوع شایان مطالعه و تجربه دید و از آن تاریخ، با جدوجهد قابل تقدیری، بکمک حس لامسه، الفبائی را که برای لالان و کران، وضع شده بود با آموخت و طبق قاعده مشهور «پرای» الفبای مخصوص کوران را باو یاد داد. و این دو طرز تعلیم لالان و کران و کورانرا باهم در درس دادن باو بکار برد و بدین طریق، دخترک بینوا در ده‌سالگی موفق بخواندن شد و سپس به کمک پزشکان، حس‌شامهٔ او نیز معالجه شد و چند سال بعد همین دختر که هیچکس بتوفیق او در امتحانات مدرسه امیدوار نبود، توانست دوره متوسطه را تمام کند و گواهینامه بگیرد.

از آن تاریخ، قدرت ناشی از عجز ایندختر، موجب شهرت او شد و این شهرت هنگامی باوج کمال خود رسید که وی کتابی در شرح احوال خود نوشت و مردم همه دانستند که «هلن کالر» نویسندهٔ زبردست این کتاب، باجه طرز اعجاز آمیزی، سواد پیدا کرده و چگونه برضعفها و نقصهای جسم و جان خویش فائق آمده است. از آن پس نام «هلن کالر» نمونهٔ قدرت روح و اعجاز اراده شد و هر کس رامینخواستند از نومیدی منصرف و با امیدواری پابند گنند، زندگی «هلن کالر» را برایش مثال می‌آوردند.

«هلن کلر» نیز بنوشتن آن يك كتاب، قناعت نکرد و کتاب دیگری بعنوان «جهانی که من در آن زندگی میکنم» نوشت و چند سال بعد هم کتاب معروف خود بنام «خروج از ظلمت» را بجهانیان تقدیم کرد و بدین ترتیب، آند مترکور و کر که اول لال بود و حس شامه هم نداشت و فقط این دو نقصش علاج شده بود، در صف بزرگترین نویسندگان امریکا درآمد.

اینک ترجمه مقاله ای را که ایندختر توانا در عین ناتوانی نوشته و در آن مخصوصاً از «سعادت» که کسی مثل «هلن کلر» باید از آن نومید باشد بحث کرده است، برای خواننده عزیز درج میکنیم:

هلن کلر چنین نوشته است :

«بسیاری از مردم، وقتی بایشان میگویم من سعادتمندم، متعجب می شوند. مردم خیال میکنند تقصی که در حواس منست باز سنگینی است روی ذهن من، که همواره مرا بسنگ یأس بسته است؛ ولی بعقیده من رابطه سعادت با حواس پنجگانه، خیلی ضعیف است و اگر ما در ذهن خود چنین تصور کنیم که دنیا آغاز و انجامی ندارد و زندگی بی ثمر است، البته هر قدر چشمان باز داشته باشیم، باز هم جهان را تیره و ظلمانی می بینیم؛ ولی اگر معتقد باشیم که این جهان پیرامون ما و آن خورشید و ماه و ستارگان بالای سرما، همه برای تمتع ما و سعادت و خوشبختی ما خلق شده اند، خود این اعتماد، دلهای ما را آکنده از ضعف میسازد، زیرا روح ما از تصورات مثبت، احساس وجد میکند و ما در

آنحال خیال میکنیم صاحب آن همه خوبی و حتی خالق آن هستیم !  
 «حقیقت اینستکه اگر فکر کنیم و عقیده داشته باشیم که وجود  
 ما در دنیا بقصد و هدف مطلوب و بزرگی است و ما ارزشی بالاتر ازین  
 حیات مادی داریم ، جهان و جهانیان در نظر ما عزیز و محترم خواهند  
 شد و همه چیز ، پیش ما خوب و زیبا جلوه خواهد کرد . . .  
 « ممکنست کسانی از من بپرسند : آیا از یکنواخت بودن  
 اشیائی که لمس میکنی ، خسته نمی شوی و ازاینکه اختلاف تاریکی  
 و روشنی را درك نمیکنی ، دلت نیسگیرد و آیا روزها برای تو همه  
 یکسان نمی گذرد ؟

« پاسخ من اینستکه نه . روزهای من همه باهم فرق دارند و حتی  
 پیش من این ساعت باساعت دیگر فرق دارد . من با حس لامسه ، تمام  
 تغییراتی را که درهوارخ میدهد ، احساس میکنم و یقین دارم که روزها  
 همانقدر پیش من باهم مختلف است که دیگران احساس میکنند . باین  
 تفاوت که دیگران بدیدن آسمان عادت کرده اند و زیبایی آنرا دیگر  
 احساس نمیکنند ولی من درخیال خود بهترین آسمانها را دارم !

« در بعضی از روزها ، نور خورشید بدفتر کار من میتابد و من در  
 آنحال احساس میکنم که تمام مسرات زندگی درهريك از اشعه خورشید  
 جمع شده است . آیا شما هم از آفتاب ، اینقدر احساس سعادت میکنید ؟  
 روزهای دیگری هم که بازان می بارد ، احساس میکنم سایه ای بر من گسترده  
 شده و عطر زمینهای مرطوب ، در همه جا پراکنده گشته است . در روزهای  
 خواب آورتابستان ، گرمی هوا مرا بیاغ و بوستان دعوت میکند . باجابت

این دعوت، زیرچتر خود در گلزار می‌نشینم و خیال گلپائی که زنبور عسل عطر آنها را می‌مکد، دلمرا غرق شغف می‌سازد. در ساعات کار، چنان مشغولم که خود را فراموش می‌کنم. در ساعات فراغت، با شعراء و نویسندگان مشغول می‌شوم.

«چگونه انتظار دارید مادام که دوستانی مثل کتاب دارم، از زندگی خسته شوم؟»

«درهريك از لرزشهائی که از طریق لمس اشیاء بر من دست می‌دهد، معانی گوناگون نهفته است و احساسات دیگری هست که میان من و مردم را پیوند می‌دهد. احساس شوزو غوغای نیویورک در روح من تولید نشاط می‌کند و سگ دانمارکی زیبایی من، بهترین راهنمای منست. حس شامه مهمترین و قیمتی‌ترین مایملک من در زندگی روزانه است. هوا مملو از عطرهای مختلفی است که بکمک آنها ما کن و اشیاء مختلف را تشخیص می‌دهم. من عطرهائی احساس می‌کنم که هیچ لفظی نمیتواند معانی آنها را اداء کند. حس شامه برای من مثل دوست دانا و پربانیست که از همه چیز برایم گفتگو میکند:

«از هوا هنگام باران، از بوستان هنگام چیدن علف یا غرس درختان، از خیابان‌ها هنگام عبور اتومبیلها و حتی از ساختمان بناهای جدید و وشکل و رنگ گلهاى مختلف نیز برایم تعریف میکند!

«من عاشق شهر بودم اگر با حس لامسه و رائحه چیزی از آن نمی‌فهمیدم ولی از دحام نیویورک گاهی به حدیست که خسته‌ام میکند و بوهای بدی که از زیر زمینها و کارخانه‌ها و جاهای تنگ و گرفته متصاعد است



از سهر بیرازم میسازد دلم میخواهد در فضای خلوت دهب گردش کنم و در خیابانهای بیخطر دهکده، ناحیه‌ها بدوم و با آنان همسازی شوم

یکی از بزرگان گفته است «هروف صعیفم فوی هستم» و این بهترین تسلیب برای کسانی است که گرفتار ناوانیهای بدن هستند. نفس این حرف و اصحست زیر اشخص معیوب، در خود فر و مرود و لذت خود را از افکار و خیالات خود جستجو میکند و آتوق و فکر و خیال، مورد بوجه و اهتمام او قرار می گیرد و درین حال ممکن است يك حادثه ناچیر از کارگاه ذهن او خیلی زیبا و درخشان بیرون آید و بدین ترتیب اشخص و حوادب، نادم فکر او چنان خوب و خواستنی میشوند که زندگی محدود بعضی او را حیران میکنند و در دلس شور و سعف میافکنند

حافظه این اشخاص، حمال مملو از موحات سادی و شعف است که در ساعات و ایام بیکاری و بهائی، آنان را بخوبی سرگرم میدارد. از سروسب که من هیچوقت احساس نمیکنم نایما هستم و چیزی نمی شوم من این پر بگاہ و خوف را مدت‌هاست که پش سر بهاده ام

«روزگار من بخوشی و سعادت می گذرد زیرا من دوستان خوب و کارهای سرگرم کسده مفیدی دارم که احجام دادن آن برایم لذتبخش است هیچوقت نفس و عبت حواس بچگانه خود نمیاندیشم و هر وقت هم در نره شکر میکنم، هرگز عصه نمیخورم ساین گاهی حالتی سبیه نآرزو و مادم من پیدا سود ولی این احساس سبیه بگدس سبیمی از میان

اوراق گل اسب نسیم بر گل می وزد و میرود و گل راضی و حسنود  
می شود «

این بود بر حمة مقاله ای که «هلن کلر» نابوی معروف نویسنده  
معاصر آمریکا که نایسا و ناقص اسب ، در باره سعادت و خوشبختی خود  
نویسته اسب و بهترین راهنمای کسانی است که در زندگی برای مشکلات  
كوحك و بررك ، احساس بدبختی می کنند و از پيس آمده های ناموافق  
نومید می شوند و میدانند که وقتی دنیا برای این اشخاص نایسا و معیوب  
لدتبخس است ، برای کسانی که صحیح و سالمند ، هرگز نامطلوب نیست  
و باید باشد



# روانشناسی و اخلاق

۱- ایمان و امید و محبت

۲- عزت نفس و پیداردلی



ایمان و امید      امروز در کشورهای متمدنی جهان، پزشکان  
و مهر و محبت      روانشناسی هستند که مطبشان همواره مملو از  
جمعیت است ولی مایه تأسف اینست که شماره کسانی که مشکلات و  
ناراحتیهای زندگی، ایشانرا از پای در آورده و مصائب روحی، دیگر اعصابی  
برایشان باقی نگذاشته، بحدی زیاد است که وقت پزشکان روانشناس،  
بعلاج همگی ایشان نمیرسد .

شگفت اینست که وقتی خوب درین توده عظیم بیماران روحی  
نگاه میکنیم، کسانی را مییابیم که از حیت علم و هوش و یار فاه مادی،  
کاملاً دانا و مستغنی هستند و باوجود این، گرفتاریهای حس و عاطفه و  
موجبات هیجانهای عصبی، ایشانرا چنان در راه زندگی گنج و گم کرده  
است که پاک، زمام اختیارشان از کف رفته، و نیازمند علاج روحی و ارشاد  
معنوی شده اند .

این مشکلات روحی و امراض نفسانی را نمیتوان با زنده کردن  
پزشکان روانشناس، حل و علاج کرد .

یکی از بزرگترین و مهمترین احتیاجات مردم این زمان، آن نیست  
که پزشکان روانشناس، بحدی زیاد و مهربانند که در هر گوشه و کنار  
دنیا بتوانند تا اعماق عقل و روح اشخاص غور کنند و ریشه های خبت و  
فساد را از آنجا برکنند، بلکه بزرگترین و مهمترین احتیاج بشر امروز

اینست که وسیله‌ای پیدا کند که بتوسط آن نگذارد ریشه‌های حبث و فساد تا اعماق روح و عقل او رخنه کند، و بدان وسیله بتواند از مراجعه بمطب پزشکان روانشناس بی‌نیاز باشد.

«هاری امرسون فز دیک» یکی از حکماء معاصر امریکامینویسد:

«سالیانی چند، مردم را براه راست هدایت کردم و امروز برای این منظور، عقیده‌ای را بافته‌ام که دکتر «هدفیلد» بزرگترین طیب روانشناس در بریتانیا آنرا بی‌بهرترین نحو، چنین تلخیص کرده است: «من اعتراف میکنم که دین و ایمان، برای آرامش باطن و صفا و صحت نفس، یکی از بزرگترین و قویترین عوامل است و اینهم چیز است که حاجت بشر نسبت بآن روز بروز بیشتر میشود زیرا افراد بشر، همیشه بآرامش و رضایت روح، و صفا و صحت نفس، احتیاج مبرم دارند». چنانکه یاد شد، این عقیده مردیست که بعلوم مربوط بعلاج و شفای روح مسغولست و هرگز کاری بقلسه دین و ایمان ندارد.

«هاری امرسون فز دیک» سس چنین نقل میکند:

شبی جوانی بدندان من آمد که از پیش او را میشناختم. از اظهار انس معلوم شد که یکساعت قبل، میخواست است خود کنشی کند ولی طناب یاره شده و او موفق بخود کنشی نگشته است. آنشب دو ساع باهم صحبت کردیم و پس از آن، هنگامی که جوان از جابر خاست تا برود، دست مرا فشرد و گفت «اینک احساس میکنم که موجود جدیدی در دنیای ناره‌ای هستم.» این در چند سال پیش بود. اخبار که او را دادم، اظهار داشت:

«حالم بسیار خوبست»

شما که اینک داستان این جوان را میخوانید، حتماً جوانان بسیاری را بیاد میآورید که بخیال خودشان، درهای امید از هر سو برایشان بسته شده و گمان میبرده اند که در مبارزه زندگی شکست خورده اند، بی آنکه بدانند با هم میتوانند بخوبی و خوشی زندگی کنند ولی دست بخود کشی زده و بدبختانه طناب انتحارشان پاره نشده و بیجهت و بيموقع از دنیا رفته اند.

درهم شکسته شدن احساسات جوانان و شکست و هزیمت دردنیای روح و عاطفه ایشان، جز در نتیجه بی ایمانی نسبت بزندگی و ناامیدی نسبت بصلاح و فلاح نیست و این را باید ناشی از کوچککی فکر و کوتاهی عقل جوانان و راهنمایان و اطرافیان ایشان دانست.

راستی کسانی که دین و ایمان واقعی نصب العین بصیرتشانست و نوری از عرفان و اشراق باطنی همواره بر لوحه پاک روح ایشان مینماید در زندگی راهی را نافته اند که در طی آن کمتر و بلکه هیچ، بمطب و علاج روحی پزشکان روانشناس، احتیاج پیدا نمیکنند.

یکی از پلهای این راه راست که بسر منزل دستگیری بنسر میرسد آرامش نفس است. چه بسیارند کسانی که در باطن خود حس غمناکی ندارند تا از دست ناهلایمات روزگار و درستی مردم رها به بدان پناه برند. این اشخاص همواره بیقرارند و دائم در نزد خود احساس تنهایی و بیکی میکنند و بر باطنشان جرسباهی و وحشت. حریدگیری حکمفرما نیست. «هوایتهد» حکیم معروف میگوید: «دین و ایمان آنست که شخص را در تنهایی سرگرم میدارد». اگر این تعریف درست است. کسانی که



آرامش نفس و رضایت روح ندارند، بیشک دین و ایمان نیز ندارند و در ساعات یا دقائق تنهایی خود، کاری نمیدانند جز آنکه خود را از وحشت عزلت، در امواج خروشان زندگی پرغوغای اجتماعات بیفکنند و بدین نحو، روش زندگی ایشان، همواره هول و تکان و حرکت است بی آنکه اندیشه و تأملی پیش خود داشته باشند و البته نتیجه زندگی پرغوغا و پراز هراس و هیجان این اشخاص که هیچگونه سکون و تأمل در کارشان نیست و ملجئی در باطن خود ندارند تا در گیر و دارهای سرسام آور زندگی بآن پناه برند، بیشک منجر به روش نامناسب و ناسلامتی میشود که در عواطف و احساسات ایشان تأثیر بسیار بد میکند زیرا شخصیت آدمی طوری درست نشده که در زندگی بدین نحو پیش رود و کسانی که از این راههای ناهنجار میروند، سرنوشتشان خودکشی یا مراجعه بمطب پزشک و احتیاج بارشاد زوحی و معنویست.

یکی دیگر از پلهای آن راه راست که بسیر منزل رستگاری بشر میرسد، کرامت نفس و خوش نیتی و یابندار نیک است. مردمی که از باطن ناراحتند و همواره گرفتار گزندهای درون خود میباشند و باصطلاح: خود را میخورند، آن گروهی هستند که سالها مشق کرده اند تا بتوانند در پشت خوشر وئی ظاهری و تعارفات و احوال پر سپهای معمولی، کینه های پر ریشه و خشم مکتوم و رشک و حسد پر مشقتی را که گرفتار آند، مخفی و پوشیده دارند.

این اشخاص، بر حسب تربیت و تلقین زمان کودکی و تأثیر بد

اخلاقیهای پدر و مادر، تنگ نظر و بدخو و بدبین باز آمده اند و چشم ندارند چیزی بکسی ببینند و شگفت و مضحك اینستکه اگر در حضور ایشان از کسی تعریف شود، آنرا حمل بر تنقید از خود دانسته، جداً و ندانسته، بی آنکه شخص تعریف شده را بشناسند، با او از در مخالفت و بدگویی در می آیند و در همه گفتار و کردار و پندارشان، لفظ و معنی «من» بشکل زنده و وقیحی جلوه گریهای مدموم و نفرت آوری دارد که همه را از اطراف ایشان میراند و این خود بیشتر باعث رشک و حسد و بدخواهی و بدبینی این گروه نسبت بدیگران میشود.

چه بسا که این اشخاص، خود نیز نمیدانند که بچه سبب اصلی، آنهمه کینه و حسد و بدخواهی نسبت بدیگران دارند و گر چه شاعر ایرانی گفته است: «بمیر تا برهی ای حسود، کاین رنجی است که از مشقت آن جز بمرک نتوان رست» ولی امروز پزشکان روانشناس امریکائی، با تحلیل و تجزیه روحیه و تغییر ریشه های اخلاقی این اشخاص و واداشتن ایشان با عتراف احوال خودشان و تلقیناتی که برای اعاده بنای شخصیت در آنان میکنند، بتدریج ریشه های رشک و حسد، کینه و بغض و بدخواهی و بدبینی را در نفوس ایشان میسوزانند و مردمی نیک بین و خیر خواه، از اشخاص بدبین و بدخواه میسازند.

کینه توزی و رشک و حسد، بدبینی و بدخواهی، بغض و خشم، همه از امراض مخوفی است. که وقتی در افراد يك خانواده پیداشد، بنیان آنرا واژگون میسازد و چه بسا دوستیها و ازدواجها و حتی عشقها که بر اثر این امراض مخوف اخلاقی، بنتایج بدی منتهی شده است.

کریم بودن طبع و حس چشم پوشی و گذشت، علاج مؤثری برای بسیاری از هیجانهای عاطفی و ناراحتیهای عصبی است .

وقتی عقل و عاطفه آدمی سالم باشد، از کمترین ناملایم، بدرودرنج نمیافتد و این معنی چشم پوشی و گذشت است . پس همواره بدانید که زود رنجیدن شما از اشخاص ، ناشی از قصور یا بدخواهی و بدکردن ایشان نیست بلکه ناشی از مریض بودن عقل و احساسات خود شماست که چنین زود از جا در میروید و اعتدال خود را گم میکنید و در نزد دیگران بکم ظرفی و زود رنجی و نازکدلی که از صفات مذموم است ، متهم و مشهور میشوید .

ایمان و امید و مهر و محبت، از بهترین داروهای علاج نفسانی است و ما را از بسیاری انحرافات اخلاقی مصون میدارد :

عزت نفس      یکی دیگر از پلهای آن راه راست که بسر منزل  
و بیداردلی      رستگاری بشر میرسد و رکن عهدهای برای سلامت  
نفس و استقامت روح بشمار میرود، حس کرامت و عزت نفس است . یک  
شخص عاقل ، هیچوقت خرده گیری و انتقاد از گفتار و کردار خود را  
فراموش نمیکند و همواره بچشم مؤاخذه در خویشتن مینگرد و خود  
برای خود، مراقب و کنترل خوبی است ؛ ولی اگر بگذارد که حس  
تحقیر نفس و شعور نقص در او قوت بگیرد ، رفته رفته چنان مستغرق  
ضعف و بدبینی نسبت بخود میشود که از کاروان زندگی عقب میماند .  
ضمناً باید متوجه بود که خود پسندی مفرط و عجب و کبر بآء و باصطلاح

« افاده » هیچ نتیجه ندارد جز آنکه مردم از صاحب این صفات مذموم صدها فرسخ فرار میکنند و چه بسا که اگر از دستشان برآید، از آزار رساندن باو نیز خودداری نمیکنند. بسیاری از اشخاص که باصطلاح خود را میگیرند و بدیگران خود فروشی میکنند و همچنین، خانمهایی که افاده و پشت چشم نازک کردن، عادتشان شده است، روانشناسی خوب مشت ایشان را باز کرده و میگوید این مردم گمراه، بافاده و خود فروشی متوسل شده اند تا نفوس مریض خود را در پشت آن پنهان کنند و چون پیش خود و بنظر خود نقائص و عیوبی دارند، سعی میکنند آن نقضها و عیبهای خود را که شاید واقعی باشد، با افاده کردن و خود گرفتن و باعجاب و تکبر، از انظار دیگران پوشیده دارند.

بیشتر بیماران روحی که بطباء روانشناس مراجعه کرده اند، پس از تحلیل و تجزیه روحیه و اخلاق ایشان، معلوم شده است که در دل خود احساس کوچکی و حقارت میکرده اند و یا آنکه گزند ارتکاب گناه یا تقصیر کوچکی، خواب شب و کار روزانه را برایشان حرام میکرده است.

کسیکه دائماً بخود بگوید: « من برای هیچ کار، خوب نیستم » و یا همیشه پیش خود خیال کند که موجود حقیر و نا چیز است، دیگری نخواهد گذشت که شانه از زیر بار مسئولیتها و وظائف خود خالی خواهد کرد و با افکار کج خود باین نتیجه خواهد رسید که سعی او بی نمراست و هر چه بکوشد، بجائی نمیرسد.

کسانی که دین و ایمان واقعی را از دست نداده و در باطن خود

يك نقطه انكاء روحاني داشته باشند ، همیشه از تراشیدن این عذر های بدتر از گناه پیتس خود ، مصون هستند و حتی کسانی که در گذشته زندگی خود ، انحرافهایی داشته مرتکب اشتباهات و خطاهایی شده باشند ، در آستان دین و ایمان میتوانند از گزند وجدان ، خاطر معذب خود را لختی آسوده کنند و با طلب بخشش از درگاه خداوند ، زنگار دل را بشویند .

« هاری امرسون فزدیک » حکیم آمریکایی مینوسد :

در آسایشگاه علاج معتادان بالکل و مخدرات ، دوستی داشتم که در نتیجهٔ پرسشانی از دائم الخمر بودن ، مدتی بود معالجه میشد و خوب نمیشد و پزشکان از سفا یافتن او نومید شده بودند . دوستان و اقوامش نیز امید از او بریده و حتی خودش هم امیدی ب بهبودی نداشت . این دوست ، مردی بود که خدا را نمیشناخت و بوی ایمان بمشامش نخورده بود . با این حال ، بزندگی علاقمند بود و میل داشت که صحیح و سالم زندگانی کند . در آخرین روزهایی که دیگر علاج او را بسی نمر تشخیص داده بودند ، در آسایشگاه بملاقاس رفتیم و خون دبدم هنوز بزندگانگی یای بند است و میل دارد که زنده و آسوده باشد ، با او گفتم گرچه خارا نمیشناسد ولی از يك بار خواهش و تضرع بدرگاه او زیبایی نخواهد دید . بمن فول داد که شب ، هنگام خواب ، با خدا راز و نیاز کند که عطس الکل را در او محو و نابود سازد .

این شخص از فردای آنروز ، طعم مشروب را فراموس کرد و استغائه

بدرگاه خداوند، آخرین رشتهٔ امیدی بود که او را از پرتگاه فساد و پریشانی نجات داد و نوری از ایمان در دانش برافروخت و در پرتو آن بود که شفایافته و از آسایشگاه بیرون آمد و عجب آنکه این شخص در آمریکا، امروز رئیس انجمن «ارشاد معتادان» است!

یکی دیگر از پله‌های آن راه راست که آدمی را بسر منزل رستگاری میرساند، حس نیکوکاری و رعایت حال مردم است. غرض از تکوین شخصیت آدمی، آن نیست که همواره در بندان خود باشیم و جز بخواهشها و تمنیات خوس، بی چیزی دیگر بیندبسیم. زندگی صحیح و روح سالم، مستلزم آنستکه ما از حصار وجود خویش بیرون بیاییم و دنیا و موجودات پرامون خود نیز علاقمند بامم

کسانیکه همواره خاطری گرفته و تنی ملول و روحی افسرده دارند، برای آنستکه جز بخویشتن نمیاندرینند و در پی یک هدف عالی انسانی نمیروند و برای جستجوی معانی و ادراک نکات نغمه، سوز و سرور ندارند. عنفهای فضیلت آمیز در دل ایشان راه نیافزده است، بحسب بصیرت، موااسته‌داند افقهای ربانی را که در دورنمای زندگی روحی و معنوی بسر هست، باماساکنند، در پی یک عمل خیر و یک خدمت انسانی، بخود کوحکترین زحمت نداده‌اند تا لذت دستگیری و نیکی را بچسند و ادرس دانداری غمزدائی را احساس کنند. یکی از فواید اساسی زندگی صحیح و ادب بخش آن است که خود را در راه هدوهای ابررک انسانی فراموش کنیم ترصابت و سعادت را بدست آوریم. مادام که در بند خود هستیم و جز منافع خوس منظور مشربی

نداریم، یقین است که احساس رضایت و سعادت‌مندی بدل ما را نخواهد یافت.

مبالغه و افراط در فرورفتن بذات خویش و همواره در بند نفع و لذت خود بودن، یکنوع مرض است. ازینروست که می بینیم مبتلایان باضطراب عصبی و امراض روحی، کسانی نیستند که گرفتار عسرت معاش و محروم از لذات باشند بلکه برعکس: کسانی که از همه گونه نعمت و برکت زندگی برخوردارند و زندگی مادی مرفهی دارند، بیشتر با امراض روحی و اضطراب‌های عصبی مبتلا میشوند زیرا چنان در خور و خواب و خشم و شهوت خویش مستغرق گشته‌اند که این نوع زندگی، دلشانرا زده است و آنوقت هدف بهتر و عالیتری هم نیافته‌اند که بخاطر آن زندگی کنند و بزندگانگی مادی و مکرر خود طراوت و روحانیت بخشند و چه بسا که برای فرار از زندان عواطف خبیث و احساسات آلوده خود بهر بده‌جوئی و بدمستی و افراط در شهوان پناه میبرند و خیال میکنند این راه تسکین و تنفس روح خسته و ناراضی ایشان است ولی تا شخص در راه خدمت بدیگران و یابرای رسیدن بیک هدف عالی و یابرای انجام دادن یک کار هنری و موافق، ذوق مهیا نباشد و تانفع و مصلحت ختصاص خودرا فراموش نکند و آنرا در قدم و مرتبه اول نخواهد، نمیتواند رضایت روح و آرامش ضمیر خویش را جلب کند

این همار هدفی است که ادیان و مذاهب مختلف، همواره شررا برای وصول بدان، ارشاد و تبلیغ کرده اند. دکتر «گوردن الیورت» استاد روانشناسی در دانشگاه «هاروارد» آمریکا میگوید: «ناشخص در طلب

دیزهائی که در قدم اول ، نفع و مصلحت خودش در کار نباشد کوشش نکند، منافع و مصالح خود را نمیتواند تأمین کند . آخرین پل رستگاری بشر که شاید از سایر پلهای این راه راست مهمتر باشد، ایمان بخود زندگی و اعتقاد باین است که حیات بشر حتماً معنی و هدف خاصی دارد. اعتقاد باینکه زندگی ، آمدن و رفتن بیپوده‌ای است و بشر سرنوشت دیگری غیر از مرگ ندارد و هستی ، مجموعه‌ای از الکترون‌ها و پروتونهاست که بی هیچ هدف در حال حرکتند، نه تنها انصراف از ایمان بدین اسب بلکه اصلاً انکار زندگی و انکار هدف و معنی بزرگ آنست .

ابن نوع اعتقاد منفی ، منجر به شك و تردید میشود و شخص از خود می‌رسد : پس وجود من بالاخره چه فایده دارد ، . تأثیر روحی این عقیده منفی و مشکوک ، پناه بردن شخص به عیاشی و آلودگیها است که اخلاق آدمی را فاسد و عمر را نیه میکند و نتیجه اس بیماریهای مزمن روح و تن است .

یکی از بیماران روحی بدکتر «یونگ» روانشنس معروف گفته بود : «اگر میدانستم که وجود من برای چیست و زندگی چه معنی دارد، هرگز بملاقات سما نمی آمدم .» کسیکه زندگی را بیپوده میدانند و عالم وجود را عقیم و عیب می‌شمرند ، امکان ندارد که تواند سالم و صحیح باشد و ترقی و پیشرفت کند . پس عجب نیست اگر درد نیمی امره ز که مردم، همه نسبت بکار جهان بدبین و نسبت بزندگانی و وجود خود ، بی امانند ، اینهمه گرفتار انحرافات روحی و امراض عصبی شده و راه مطب پزشکان و عیادانگه روانشناسان را پیم گزیده اند .



خوانندگان عزیز ، حاصل بحث ما اینستکه باید برای زندگانی معانی بهتر و عمیقتری قائل باشیم و بخویشتن ایمان داشته باشیم و تنها برای جلب منافع خود قدم برنداریم و بدانیم که درین دنیا تنها ما نیستیم و کسانی هم هستند که عسرت و فلاکتشان ، حتماً در زندگی مانیز تأثیر بد میکند . پس کینه و حسد و بدخواهی و بدبینی و بد گوئی و درشتی را کنار بگذاریم و بخدمت خلق گرویم.

آرامش روح

چگونه بدست می‌آید؟

با خودمان چه می‌کنیم؟

با دیگران چه می‌کنیم؟

نگرانی‌های بی‌اساس!

اندوه را فرو نخورید...



با خودمان      دکتر «ج-لوت لیمن» پزشک روانشناسی که از  
چه میکنیم؟      دانشمندان معاصر جهان است، در کتابی که برای

نشان دادن راه آرامش خاطر و بدست آوردن رضایت روح نوشته است،  
چنین میگوید:

هنگامیکه جوان بودم، خوشیهای زندگی را که همه خواهان  
آند، عبارت از تندرستی، عشق، استعداد، نفوذ، ثروت و شهرت میدانستم  
و ازین نعمت های دنیوی، بدین ترتیب، روی يك ورقه کاغذ، فهرست بر  
داشته بودم. روزی آن ورقه را، با غرور کسی که رمز زندگی را کشف  
کرده است، سالخورده حکیمی نشان دادم. پیر جهادیده نگاهی بر آن  
نویسته نمود و گفت: فهرست بدیعی از خوشیهای زندگی برداشته ای و  
راستی هم نعمتهای دنیوی بهمین ترتیب است که ذکر کرده ای. اما بنظر  
من از یادآوری یکی از عوامل مهم حیات، غافل مانده ای در صورتیکه  
فهرست تو، بی آن مفهومی نخواهد داشت

آنگاه حکیم سالخورده، خط بطلان بر آن فهرست خوشیهای چهار  
کسید و بجای آن، فقط این دو کلمه را نوشت: «آرامش خاطر».  
آرامش خاطر یا رضای وجدان و با آسودگی روح نعمتی است  
که خداوند، بر بندگان برگزیده خود ارزانی داشته است. بسیاری  
هستند که از نعمت هوس و مدرستی و توانگری و ننداری، خوردارند  
ولی آرامش روح و آسایش خاطر ندارند.

در بند نامه «مارکوس» و «مزامیر داوود» چنین آمده است که :  
خداوندا، تمام نعمتهای جهان را در دامن جاهلان بریز، اما روحی  
آرام و خلطری آسوده بما ارزانی کن».

آنانکه شیوه زندگی را از طریق تجربه آموخته‌اند، باین نتیجه  
رسیده‌اند که آرامش روح و آسایش خاطر، هدف مطلوب يك زندگی  
صحیح است و بخصوص، این نکته را باید در نظر داشت که حصول این  
مقصود، مستلزم فراهم بودن سایر مزایای زندگی نیست.

رضای وجدان، همیشه و بطور حتم، با پول بدست نمی‌آید. با آسایش  
و رضای خاطر، میتوان کلبه حقیر را کاخ عظیم دیدولی بی رضای خاطر، کاخ  
سر بفلک افراشته نیز برای انسان، زندان طاقت فرسا میشود. بشر-  
دوستان و مصلحان اجتماع، همواره در بند فراهم آوردن وسایل معیشت  
بشر و رضایت روح او بوده‌اند؛ اما این دعوت بآسایش خاطر و آرامش  
روح نباید حمل بر لزوم فرار از پیکار زندگی شود. خاطر آسوده و روح  
راضی داشتن، راهی این نیست که دست از کنکاش زندگی برداریم و از  
غوغای اجتماع بگریزیم و در گوشه‌ای دور از همه، سر بگریبان خویش  
فروریم و باصطلاح «درویش» شویم.

مقصود از آرام بودن روح و آسودگی خاطر، آن نوازن و تعادل  
باطنی است که بتوسط آن میتوان صدمات زندگی را ناچیز گرفت و  
دشواریها را از میان برداشت.

با سعی و کوشش آنی نمیتوان باعتدال و توازن باطنی رسید. البته  
سرگرم بودن بکارهای شریف و بزرگ از قبیل امور ادبی و هنری، آدمی

را برای بدست آوردن آرامش روح، کمک می‌کند ولی این تنها، همه خواهشهای روح را بر نمی‌آورد.

ازین یقین‌تر آنکه شتاب در جمع مال و حرص زدن برای پول : پولی که مثل جیوه از چنگ میگریزد، هرگز نمیتواند آسودگی خاطر ما را تأمین کند و آرامش روح بیاورد. حتی در عشق و مبادلهٔ عواطف و جمال و جلال آن که بنظر انسان، کمال سعادت جلوه گر میشود نیز نمیتوان آرامشی را که کمال مطاوبست، همیشه بدست آورد.

پس کجا و بچه وسیله میتوان این آرامش روحی و آسودگی خاطر را بدست آورد ؟ کلید این معما در این دو بیت شعر « ماتيو آرنولد » نهفته است که میگوید : ما شایستهٔ آنیم که آرامش روح بدست آوریم، بشرط آنکه آنرا در خویشتن جستجو کنیم

در بیشتر اندرزه‌های اخلاقی، از وظایف انسان نسبت ب دیگران بحث شده ولی کمتر از وظایف انسان نسبت بخود سخن رفته است. یکی از کشفیات بزرگ روانشناسی امروز آنستکه وضع مادر مقابل خودمان خیلی پیچیده‌تر از وضعمان در برابر دیگران است. آن دستور که میگوید همسایه را مثل خودتان دوست داشته باشید، از نظر روانشناسی امروز، باید اینطور تعبیر و تفسیر شود که خوبترین راصدقانه دوست داشته و بخود احترام بگذارید تا نسبت به همسایه نیز مهربان بوده و او را محترم شمارید.

گروهی ممکن است این سخن را خطا شمرده و بگویند مردم بقدر کائی، خود خواه هستند و حب ذات در همه کس تقدیر کفایت و بلکه

بیشتر از حد لزوم هست در صورتیکه باید مردم را از خوردن منصرف داشت و بخدمت دیگران گماشت تا همه دربند نفع خویش نباشند و بهمدیگر نیز برسند .

این سخن، بجای خود محفوظ؛ اما جان کلام اینجاست که روانشناسی امروز، پندها و اندرزهای اخلاقی را از صورت حرف و کلام و دعوت و موعظت لغوی که غالباً بشکل امر و نهی است، بیرون آورده و بشکل دیگری که جنبه عملی آن نزدیک بطبیعت انسان باشد و شخص از شنیدن آن بحکم آنکه نصیحت نلخ است روگردان نشود، شکل فرمول در اختیار همه نهاده است تا شخص، باصرافت طبع، آن اصول را بکار بندد و امکان عمل کردن طبق آنرا مستقیماً در قدرت خویش بیابد .

مثلاً همین نصیحت اخلاقی و موعظت اجتماعی که همه جا میثنبوم میگویند باید بفکر دیگران بود اما کمتر شده و بلکه هیچ نمی بینم که کسی کوچکتر بنقدمی برای دیگری بردارد، اگر بنحو عملی تر و آسانتر گفته شود که جنبه امر و نهی نداشته باشد، بیشک بطور غیر مستقیم افراد را بخدمت دیگران گماسه ایم .

نصایح اخلاقی و موعظه‌های اجتماعی باید باطبیعت سری تطبیق کند و خدمتی که روانشناسی امروز بنوع بشر میکند، عمای ساختن پندها و اندرزهایی است که انسان همیشه از آن میگریزد، است

بیایم بدسر همان اصل خدمت بدیگران. این نصیحت را آسان میتوان داد و آسان میتوان شنید ولی کیست که نفع خویش بگذارد و دربند سود دیگران باشد، اما وقتی مقصود خدمت کردن بدیگران را

با خودمان چه میکنیم ؟

بنحوی که با طبیعت بشر سازگار است ، باور بعین کنیم ، او را از راه عملی و بطور غیر مستقیم، بخدمت دیگران گماشته ایم در قدم اول باید بدانیم که رفتار ما نسبت بخودمان خیلی بدتر از رفتار ما نسبت بدیگران است . اینهمه که میگویند بفکر خود نباشید و نرسد خدمت بدیگران باشید، مضحك است زیرا ما اصلا بفکر خود هم نیستیم تاجر رسد باینکه در رسد خدمت بدیگران باشیم !

دائم بما میگویند همواره در بند سود خود نباشید و منافع دیگران را نیز در نظر بگیرید. مضحك اینجاست که ما اصلا دلمان بحال خودمان هم نمیسوزد و نمیدانیم که بزبان خویش قدم بر میداریم. ما اگر دقت کنیم، خواهیم دید که نسبت بخویشن خیلی سختگیر تر و انتقام آمیز تر رفتار میکنیم تا نسبت بدیگران.. بهترین دلیل این امر، اینهمه خود کشی است که اخیراً میان جوانان پیدا شده است .

چه رفتاری انتقام آمیز تر و دشمنانه تر از انتحار نسبت بخود

هینوان یافت ؟

ازین مو حشتر ، خودکشی ندرجی است . کسی ، توسط اسماعیل دخانیات و سسکرات میکنیم . اینهمه آدم معتدکده روز بروز رو بفزونی مرود و بدبختانه در میان جوانان زیاد شده میشود ، وقتیکه همین دشمن خود هستند ، چگونه میتوانند دوس و خرخره اه در ان دشمنان مادام که ما ، در بند فسق و فجور هستیم و مواهب و ملکات خود را بیپرده و عبت میگذاریم و از فوای دانی و بروهای خداداد که در هر کس بودیعه نهاده نده است ، استفاده میکنیم ، چگونه ممکن است با



این جفا و حق ناشناسی و بدخواهی که نسبت بخویشتن و در حق خود روا میداریم، نسبت بدیگران و فادار و حق شناس و نیکخواه باشیم؟ اینگونه رفتار و کردار نه تنها جنایت و جرمی است که در حق خویشتن مرتکب میشویم بلکه جنایت و جرمی است که در حق اجتماع مرتکب شده ایم.

کسیکه قدر خود نشناسد و مواهب و ملکات خود را رعایت و تقویت نکند، در واقع بخویشتن احترام ننهاده است. چنین کس چگونه میتواند دیگران را محترم شمارد و بدیگران خدمت کند؟

مقصود از شناختن قدر خود و رعایت احترام خویشتن، آن نوع حب ذات مذموم و خود بینی و خود پسندی نکوهیده نیست که منجر بحالت ناز پروردگی و منزی و تکبر و تمجید خویشتن میشود. مقصود احترام ذاتی است که بمنزله شرط لازمی برای زندگانی مفید اخلاقی، روابط ما را بادیگران در زمینه اشتراك منافع و معاضدت و همکاری توسعه میدهد و بدینگونه ما وقتی درست بنا بمصلحت خود رفتار کردیم، در واقع و غیر مستقیم، بنا بمصلحت اجتماع قدم برداشته ایم

دلایل دیگری مبنی بر این که هانست بخویشتن بدر رفتار میکنیم و راه خود را خطا مبرویم، بسیار است. از آن جمله، احساس نقص و عجز در خویشتن است که دلیل بر محترم داشتن خود و حاکی از آنست که ما عزت نفس و انکاء ذاتی و مناعت و آزادی نداریم. این حس نقص که همیشه با آزار حملات توأم است، دائم بمانیش میزند که بین همسایگان

اتومبیل خریده و تو هنوز پول سوار شدن تاکسی را هم نداری !  
فلانی بفلان مقام رسیده و تو هنوز مثل آب راکد در يك نقطه  
باقی مانده ، بماهي چندر غاز داخوش کرده ای!  
این احساس نقص و عجز در خویشتن و گمان کمال و قدرت در دیگران  
بدترین طرز فکر نسبت به خویشتن و زنده ترین رفتار در قبال خودمان  
است .

همانقدر که ما خود را پینس خود کوچک میکنیم، دیگران را بوهم  
و پندار بالا میبریم.

بزرگترین خطای ما اینست که ظاهر احوال دیگران را می بینیم  
و از دلشان خبر نداریم . اگر از نزدیک در احوال کسانی که بزنگیشان  
غبطه میخوریم ، دقیق شویم ، چه بسیار جرات التیام ناپذیر که از پیکار  
های منجر بشکست ، در ایشان که فاتح بزرگشان میپنداشتیم ، خواهیم دید  
و آنوقت اینقدر نسبت به خود بدبین نمیشویم و در کوچک شمردن خویش  
راه مبالغه نمی پیمائیم .

باید بآنانکه احساس نقص بر وجودشان مستولی است و به چشم بدبینی  
در خویشتن مینگردند ، چنین گفت : شما در حقیقت ، صاحب نیرو و حکمت  
و فضیلت هستید . خداوند هیچکس را بی موهبت خاص نمیآفریند . چیزی  
که هست ، باید استعداد های خود را بشناسید و از نیروهای خدا داده  
خویش چشم نهوشید .

شما هر چه و هر که هستید ، میتوانید موجودی که آرزو میکنید  
باشید و با همه احساس نقص و عجز که در خود میکنید ، اگر دقت کنید

کسانی را خواهید دید که شمارا همینطور هستی تپیسندند و میخواهند این عینک سیاه بدینی را از چشم بردارند و جای خود را در بن جهان بار کنید و یقین داشته باشید که نیروی شما هر اندازه باشد، برای روبرو شدن، سما با مشکلات احتمالی کفایت میکند و سما میتوانید آدم موفقی باشید.

**بادیگران** یکی از حقایق اساسی در زندگی انسان چه میکنیم؟ اینست که شخص نمیتواند بدون عشق و محبت زندگی کند. مقصود، علاوه بر شخصی است که او را عزیز میداریم و پاپوستگی به جماعتی است که زندگی مابین رابطه با آن مقدور نیست. باز هم مقصود کلی تر، از لفظ عشق و محبت، در اینجا، اینست که انسان باید این احساس را در خود پروراند که خود جزئی است از یک کل و هه چنین فردیست که باید به اجتماع احترام بگذارد تا اجتماع بر فرد او را بدهد.

صرف نظر از حاجت مادی، آن نیاز معنوی که ما آدمیان نسبت بهم داریم، شامل بهترین معانی بشری است

شخصیتهای ما در سانه تماس و پیوستگی بادیگران ساخته و ورزیده میشود. یک پسر ممکن است شجاع را از پدر بیاموزد و یا آنکه ترس و بیم را از مادر یاد بگیرد. ماهه فهرمانها و پهلوانهایی در خیال و تصور خود داریم که از نظر روحی، میکوسیم مانند آنها باسیم این قهرمانها و پهلوانها که شیوه زندگی آنها جزئی از ضمیر ماست، صد درصد حمالی و تصویری نیستند بلکه از اوان کودکی، اشخاص و افرادی در خاطر ما

با دیگران چه میکنیم ؟

تأثیر میکنند که بعد بی آنکه خود بدانیم ، آنها را سرمشق زندگانی خویش قرار میدهیم بدینگونه هر کس چه روحانی برهیز کار و حبه فاسق نابکار ، و حتی آدمهای عادی ، کم و بیش در دیگران تأثیر میکنند و این تأثیر رفتار افراد در همدیگر ، بدون قصد و غرض ، یعنی خود بخود صورت میپذیرد زیرا اعمال و رفتار افراد در سربوشت یکدیگر تأثیر میکند مانند ندوی که در خاک بربرکتی افشانده شود .

بنابر این بر ما واجب است که مردمانی با محبت ، صمیمی ، یگانه ، بی ریا و مخلص و همیشه آماده کمک و معاونت بدیگران باشیم و وقابل اعتماد بود زرا عنوان شخصیت خود قرار دهیم ما وقتی اهمیت وابستگی خود را با افراد دریافتیم ، معاشرت ما با خانواده ، دوستان همکاران و حتی با خودمان ، خیلی بهتر و پسندیده تر و بهر انگیز تر میشود

مهر و محبت ، بعد از دین ، بزرگترین حاجت پر هیز ناپدید بر انسان است هنگامی که عم و کدورت با تریح و مصیبتی گردان ما را میگرد ، بهتر میبوییم درك کنیم که حقد و عداوت دیگران احتیاج داریم وای متأسفانه اغلب ما در زندگای روزانه از آن بگفته غافلیم و چه بسا که بجای مهر و زیزیدن و محبت کردن ، صغوه ، توب ز تشریدن ، تمهینت است و بدینگونه خلق و خوی خود را در سبوت . همکاران و خدمتکاران حوس بد و زنده نشن میدهیم

یکی از بزرگان گفته است « کسی که در اموس میکند - آسپرین سلمانی وید شوهر و امسال یشل سز از هر ل حیره ایسی و شری او ساحه ، سده اند . سر - سار د - هر - که ها از ازار هر محبت

نسبت به دیگران عاجز و یا استنکاف میورزیم ، در قدم اول آرامش خاطر و اعتدال روح خود را بر هم زده ایم

آن محور نورانی که باید زندگانی ما بدورس بچرخد، درك این نکته است که هر کس بما بر میخورد ، هر که و هر چه میخواهد باشد، در اعماق روح او ، جوهر انسانیت بودیعت نهاده شده است .

انشکه گفته اند همسایه خود را دوست بدارند ، برای آنستکه ما بنوایم اختلاف و نپایینی را که با دیگران داریم، تحمل کنیم و همیشه با نظر عفو و اغماض و با گشاده رویی و سعه صدر، ناجوربهای دیگران را بنگریم و از این بالا تر آنکه حس غرور و با استفاده از دیگران و استثمار دیگران را در خود خورد سازیم

اصولاً بسیاری از اشخاص اصرار دارند همه را نظیر خود ببینند و با همسان خود بسازند ، با سوانند با آنها باشد و آیشان از يك حوی بگذرد. مثلاً پدری که پسرش دوق هنری دارد، میکوشد او را در بجا بخانه خود بکار و اداری و یا مادری که دخترش را حتی در بزرگی، میکوشد بروفی دوق و سلیقه خاص خود که قدیمی هم شده است ، در آورد ، از زمره کسانی هستند که به میوانند از قالب خود در آید و دیگران را در قالبهای دیگر ببینند

در زندگی اجتماعی مخصوصاً در محیطهای عمیق افتاده دیده شده است که هیچکس هیچکس را قبول ندارد برای انشکه همه در قالبهای وهمی و در حار حوی خشک و غیر قابل انعطاف وجود و شخصیت خود فرو رفته و هرگز حاضر نیستند به خود از آن در آید و به دیگران را بیرون

از آن و سوای آن ببینند. ما وقتی اصرار می‌ورزیم که آراء و عقاید دیگران نیز همانند آراء و عقاید ما باشد و همه مانند ما فکر کنند تا بتوانیم دوستشان داشته و با آنان کنار آیم، بی آنکه خود بدانیم، نشان داده‌ایم که ما خود آن اطمینان و اعتماد لازم را با آراء و عقاید خویش نداریم و آن گنجایش و ظرفیت را که ناشی از کمال نفس است، هنوز پیدا نکرده‌ایم و ازین روست که اولاً می‌خواهیم همه مثل ما فکر کنند و سخنی جز سخن ما نگویند و دیگر آنکه قبول نداریم یا حاضر نیستیم که دست از افکار و عقاید خود برداریم و آنجا که فکر و نظر دیگری را «مسطحی و صحیح» بیه «منصفانه» بدان گردن نهیم.

کسکه ظرفیت دارد و بخویشتن «تکی است و انکارش آفر منجمد نیست که افکار همه را نسخه طبق افکار خود بخواند همیشه آماده و راضی است که دیگران هر طرز و هر چه می‌خواهند باشند

حین کسی از آزادی افکار و عقاید دیگران، اکتفا ندارد و اختلاف نظر دیگران را با نظر خود، کسر شأن خویش نمی‌شمارد و اگر کسی از فکر و منطق او ایراد گرفت، از حادد نه‌پرود و همیشه گوشش سوار است شنیدن حرف حساب است.

اما آنانکه شخصیتشان هنوز بکون و کمال بسته و هموزارند بر یعنی روشن بینی و دل آگاهی بی بهره‌اند. همیشه دلشان می‌خواهد دیگران را بقالب خویش در آورند تا خاطرشان جمع باشد که حق با آنهاست نه با دیگران.

اصلاً یک‌دوره از اسخاص کوردهن که افق افکارشان محدود است،

همیشه خود را حق بجانب میندازند و هرگز نمیتوانند بگوشه خاطر سان نیز خطور دهند که ممکن است خود در اشتباه باشند و نظر دیگران صحیح باشد .

اینطور اشخاص از نظر روانشناسی ثابت شده است که هرگز نمیتوانند عاشق کاملاً صمیمی باشند و از نعمت يك محبت پاك و خالص و عمیق، لذت ببرند. اینطور اشخاص نمیتوانند دیگران را دوست داشته باشند زیرا محبت اشخاص، وقتی در دل ما میتواند راه یابد که ماهمه اش خودپین نباشیم و بتوانیم شخصیت و افکار دیگران را نه تنها تحمل کنیم، بلکه دوست هم داشته باشیم .

باید دانست که ما وقتی کسی را دوست داشته و با او علاقمند باشیم، ازینکه بکوشیم او را نسخه بدل خود سازیم و یا توقع کنیم که او در همه چیز و در همه حال نسخه ثانی ما باشد، خود داری خواهیم کرد. مفسود اینست که وقتی پای مهر و محبت و علاقه و صمیمیت در کار بود، وجود اختلاف و نباین میان ما و دیگران، موجب دشمنی با آنان نمیشود. ما وقتی از عیب دیگران که شاید واقعاً هم عیب نباشد، چشم پوشیدیم، وجود يك نوع محبت خالص و صمیمیت بزرگوارانه ای را در خود ثابت کرده ایم. چه قدر زیبا و شریف و اصیل است منظره مباحثه و گفتگوی دو نفر که باهم بر سر نکته ای اختلاف نظر دارند ولی وجود این اختلاف نظر، هرگز در محبت و دوستی و صمیمیت آنها، کوچکترین رخنه ای نمیافکند .

روح دموکراسی که از جوهر انصاف و آزادگی ناشی میشود، در همین است که افراد در عین داشتن حق انتقاد از روش و اعتماد یکدیگر، با هم دوست و صمیمی و یگانه هم باشند.

متأسفانه گاهی می بینیم اختلاف نظرهای جزئی، منجر بدشمنی های کلی میشود؛ اینست که بر سر کوچکترین و جزئی ترین مسائل، همکنش اختلاف نظر پیدا شود و این اختلاف نظرهای جزئی بدشمنیها و کینه های بزرگ مبدل گردد. غافل از اینکه با این روش، آرامش خاطر و اعتدال روح برهم میخورد و اشخاص از صفای باطن که منبع کارهای بزرگ و شریف زندگی است، بی بهره میمانند.

**نگرانیه های** اگر در زندگی خود گرفتار ترس و تشوش بی اساس هستید، نباید زیاد بحال خود و آینده خود نگران باشید زیرا هر انسان طبیعی گرفتار یکرشته ترسها و بیمه های خاصی است که نمیتوان زندگی را بکلی بری از آن دانست ولی میتوان ما در نظر گرفتن بعضی از حقایق روانشناسی و دستوره های عملی آن، بر این اضطرابها پیروز شد. اضطرابهایی که بدترین دشمن آرامش روح و آسایش خاطر ما هستند.

انسان همانگونه که در معرض هجوم انواع ترسهاست، این قدرت را نیز دارد که سبب و نوع ترسهای خود را شناسد و همینکه شخص، نوع و سبب ترس خود را شناخت، میل آفتابی که بر برف تبدیل ترسهایش زائل خواهد شد و عجب آنکه وجود ترس، همیشه عامل بدی در زندگی انسان محسوب نمیشود زیرا گاهی همین ترس است که



موجب پیشرفت یا اختراع میشود. ازین گذشته، ترس درموقع خطر حقیقی، نه تنها خوب بلکه لازم و ضروریست ولی حرف برسر اینست که بیشتر ترسها واضطرابهای ما بیهوده و بی اساس است. شما خودتان هم باندکی دقت درتشویشهای خویش میتوانید تصدیق کنید که عمده واضطرابها و ترسهای که درخود سراغ دارید، پایه و اساس درستی ندارد و بیشتر آن، بروهم و پندار است.

ما غالباً از مرض میترسیم و فکر میکنیم که مبدا قلبمان ضعیف باشد، کبدمان خوب کار نکند و فشار خون داشته باشم. بیهوده نبض خودرا میگیریم و ضربان آنرا می سنجمیم و کمترین و سادهترین عارضه را دلیل مرض بزرگی می پنداریم.

یکنوع دیدگر ترسهای بی اساس، اضطراب روحی ناشی از احساس یافکر و خیال اینست که شاید در شخصیت ما نقصی وجود داشته باشد. شاید ما آدم خوبی نباشیم، شاید ما عقب افتاده باشیم، شاید ما لایق نباشیم، شاید ما را کوچک می پندارند، شاید از ما راضی نباشند، شاید دوست داشتنی نباشیم... و انواع این وسوسهها و توهمات است که روح ما را دچار یکنوع انقلاب و اختلال میسازد.

روانشناسی بمانشان میدهد که چگونه ترسهای ما با ظاهر دیگر و قیافه دگرگونی جاوه گر میشود مثلاً ممکنست ترس ما از اینکه مبدا آدم لایق و قابل اعتمادی نباشیم، بشکل ترس از ارتفاعات و یا ترس از جاهای تاریک بروز کند و چه بسا که ممکنست بعضی از انواع ترس بشکل بیماری جسمی ظاهر شود. حتی علم طب روحی که دانش

نونی است ، نشان داده است که بسیاری از امراض ، از سرما خوردگی سهل و ساده گرفته تا مرضی مانند نقرس ، در بسیاری از احوال ممکنست ناشی از نامالایمات روحی و فرسودگیهای عصبی و عقلی باشند نه ناشی از علل بدنی . برای آدم ، مریض شدن خیلی آسانتر از شجاع بودنست .

کسالت دائمی بسیاری از بیماران مزمن ، چه بسا که در مورد بسیاری از اشخاص ، پرده ایست برای پوشانیدن نرسهای عمیق روحی . بسیاری از این احساسات و اخورده ، و توهم اینکه مبدا بنیان شخصیت یا روحیه ما همزلزل باشد ، بازمانده ایام کودکی و مربوط به زمانی است که ما قدرت و کفایت زندگی را نداشته ایم و احساس می کرده ایم که چه تفاوت فاحش میان ضعف ما بچه ها ، و نیرو و قدرت - بزرگترها وجود دارد . طبیعی است که این تفاوت ، با بزرگتر شدن ما از میان می رود ولی ممکنست ما از نظر روحی همچنان کودک مانده باشیم .

کسانی هستند که همیشه خود را گناهکار می پندارند و از کيفر و عذاب و تنبیه ، در نرس و تشویش هستند .

این ترس چیزی نیست جز امتداد همان ترسی که در کودکی ، همه ما از تنبیه داشته ایم . منتها اگر روح يك کودک از يك تنبیه سخت مانند حبس در اطاق تاریک ، صدمه عمیقی خورده باشد ، اثر آن همچنان در تاریخانه ضمیرس باقی میماند و در بزرگی بشکل ترسهای دیگر از قبیل ترس از آمیزش با دیگران ، برس از عدم موفقیت ، نرس از منفور

بودن و ترس از مطرود شدن روز میکند . پس بر ماست که بر اینگونه  
برسهای خود با چشم يك شخص بخته و آزموده و مجرب بنگریم و ین  
کسیم که بیشتر آنها واهی و بی اساس است .

آنچه مایه امیدواریست ، اینست که موجبات تشویش و قلق شخصی  
خیلی رود زائل میشود ولی درس گرفتن از ین حقیقت ، کمی مشکل  
است . ماهنگامیکه خسته ایم ، کمترین فشار نوك يك سورن ، بمنزل ذخم  
شمشبر است . اما این طبیعی است که هر کس اوقات خوش و ناخوش دارد .  
گاهی ناراحت و خسته و طبعاً مستعد تشویش و قلق، و زمانی با نشاط و  
سر حال و طبعاً ، مستعد دفع موجبات اضطراب است .

هنگامیکه ناراح و مضطرب و مشوشیم ، نباید فراموش کنیم که  
این حال بزودی سپری میشود و جای آنرا آرامش و اعتدال میگردد .  
خود این توجه و یاد آوری، از میزان قلق، و اضطراب و بیم و تشویش  
ما میبکاهد .

باید بدانیم که انسان ، قدرت عجیبی در تحمل مصائب دارد و می  
تواند بار مشکلات فراوان را بردوش کشد بی آنکه پشت خم کند . پس  
بیاوریم و تجربه داشته باشیم که يك شکست دوسه روزه ، يك ناراحتی  
يكساعته ، يك تشویش و بیم چند لحظه ای، حالت دائمی حیات و وضع  
همیشگی زندگی ما نخواهد بود .

الته طبیعی است که برای آینده اقتصادی و اجتماعی خود ، در  
بیم و نگرانی باشیم . چقدر زیادند کسانی که از بیکاری میترسند و یا  
آنکه وحشت دارند کارشانرا از دستشان بگبرند . این ترسها البته حقیقی

است ولی نباید فراموش کرد که اگر این اصطلاح درست باشد، ما در روح خود مقداری «رسوبات» ترسها و تشویشهای گذشته را ذخیره داریم البته حق ماست که برای آینده نگران و بیمناک باشیم ولی این نگرانی و بیم نباید تلاش ما را برای تأمین آینده، بسر حد تلف کردن اعصاب برساند. میل پیروزی، یک صفت خوب در طبیعت بشری است ولی ما برای پیروز شدن، غالباً اشتباه میکنیم. اشتباه ما چیست؟ اینست که فعالیت و تلاش بیپایان و زیادتر از اندازه و خارج از حدود صحیح راهی که ما را به هدف برساند، بخرج میدهیم اینست که برای پیروزمند شدن حرص میزنیم و این هول موفق شدنست که اعصاب ما را فرسوده و بیهوده میسازد ما برای آنکه به هدف برسیم، عمل صحیح را انجام نمیدهیم بلکه اعصاب خود را بیجهت و فزون از حد تحریک میکنیم.

اشخاص معمولی متوجه آنچه دارند نیستند و از نیرو و قدر نعمت موجود را نمیدانند مثلاً ممکنست کسی دارای زن و فرزندان و خانه و خانواده خوبی باشد ولی طعم این سعادت در کام او تلخ باشد فقط برای اینکه همیشه فکر و اعصاب خود را برای حرص زدن، بیجهت کامیابیهای بیشتری، خسته و فرسوده میسازد و اصلاً چنان در پی پول یا کارهای زیادتری که منافع بیشتری دارد، غرق است که وقت و فرصت استفاده و لذت بردن از خانواده خویش را ندارد. دیدی است چنین کسی با داشتن تمام موجبات و وسایل خوشبختی، خویشتر را بیجهت گرفته و اوهم و تشویش و اضطراب و قلق میسازد بیشتر این اشخاص «وجود آنکه مایحتاج خود و خانواده خود را دارند» باز ناراحتند زیرا دیگری

زیادتر دارد و میخواهند بدونند تا باو برسند . دیگر فکر نمیکنند که آن زیادتر داشتن، اولاً در دسر است . دیگر آنکه فراهم آوردنش شاید برای همه مقدور نباشد و ضمناً هم آنکه زیادتر دارد، از کجا که راضی باشد ؟

باید از حرص زدن، و ترس و اوهام و اضطراب پرهیز کرد و آنچه را که اعتدال مزاج و آسایش خاطر ما را برهم میزند، بخود راه نداد. هیچ نعمتی قیمت از دست دادن آسایش روح و رضای خاطر را ندارد. باید در بند خیر و نیکی، و پشرفت فکر و دانش خود باشیم و زندگانی را بی ترس و اضطراب، آرام و آسوده و با وجدان راحتی کنیم .

اندوه را روانشناسان امروز بتجربه دریافته اند که احساسات فرو نخورید و عواطف و اخورده که مجال ابراز نیافته و در باطن انسان را کدوم مکتوم مانده است ، سرانجام بشکل بیماری عقلی یابدنی، مانند مواد مذابه آتشفشانی که ناگهان ازل کوه منفجر میشود، ظهور میکند و بدینگونه انتقام و اخوردن و مکتوم ماندن و پس رفتن خود را می کشد . این حقیقت است که ارزش آرامش روح و رضای وجدان و آسایش خاطر را روشن میکند . و ضرورت آنرا برای سالم زیستن و از امراض روحی در امان بودن ، باثبات میرساند .

دکتر «اریک لیندمن» که یک طبیب روانشناس آمریکائی است ، بر اثر نجر به و آزمایشی که در طی معالجه صدها نفر بیمار خود در یکی از بیمارستانهای معروف آمریکا بعمل آورده، باین نتیجه رسیده است که اگر کسی گرفتار غم و تأثیری شود و آنرا با اصطلاح معروف: در دل بر زد

و حزن خود را بشکل گریه و بهر صورت معمول دیگر، ابراز و اظهار نکنند، سرانجام، همین تأثر مکتوم و همین حزن و غم انبار شده در دل، بشکل مرض یا عکس العمل مرض، بروز و ظهور میکنند.

در میان بیماران این پزشکی روانشناس، کسانی بودند که بر اثر ابراز دست دادن یکی از عزیزان خود، غم و اندوهشان چنان آنانرا در خود فرو برده بود که دست از دنیا کشیده و پاك نومید و منکسرزندگی میکردند. هنگامیکه این بیماران روحی، بکمک پزشک روانشناس، موفق شدند تأثرات مکتوم و غم و اندوه در دل ریخته خود را اظهار کنند و مجالی برای ابراز آن بسابند، شفای که از مرض روحی خود یافتند، بی اندازه عجیب و ناگهانی بود بطوریکه گفتی هرگز عزیزی را از دست نداده اند؛ چه عقیده خطائی است که امروز در میان گروهی از متجددین، باب شده است که میگویند: انسان نباید احساسات خود را آشکار کند و حتی المقدور باید جلوه، ابراز عاطفه را بگیرد. در صورتیکه انسان طبیعی باید در همه حال، طبیعی زندگی کند نه آنکه شادی خود را بروز ندهد و غم خود را فرو خورد و همچون مجسمه ای، بی احساس جلوه کند. آدم طبیعی همیشه راحت تر و محبوب تر از دیگرانست منتها نباید در ابراز احساسات افراط کرد و جلوی عواطف را چنان بازگذاشت که خود اینکار اسباب زحمت شود.

منوجه باید بود که مقصود، آن اندازه رهساز کردن و فرو نخوردن احساساتست که جلوی تراکم آنرا بگیرد نه آنکه چندان سرریز و سرریز شود که شخص را یکسارچه احساسات و آشفته شانی از عواطف

نشان بدهد .

خلاصه آنکه بیماران آن پزشك روانشناس، وقتی بكمك او توانستند غمهای فرو خورده خود را از دل بیرون ریزند، و تأثراتی را که از هدتها پیش لازم بود ابراز و اظهار کنند ، آشکار سازند، شفائی که بر اثر این طرز درمان روحی یافتند، بسیار ناگهانی و موجب عبرت و معرف این حقیقت بود که نباید غم و اندوه را فرو خورد و حزن و تأثر را در دل ریخت. اینکار است که موجب امراض روحی میشود نه ابراز و اظهار تأثرات .

خدا نکند کسی گرفتار غم و اندوه باشد ولی اگر بعللی گرفتار شد ، باید عنان تأثرات خود را تاحدی که او را نیازارد، رها سازد. مثلاً جلوی گریه را فکیر دتا باصطلاح بغضش بترکد و از ترا کم غم در سینه آسوده شود . هرگز ازینکه عواطف خود را ابراز کنید، خجل نباشید. تظاهر بسنگدلی و خونسردی فرط ، عیناً مانند عکس آن، که از ناز کدلی و رقت افراطی است ، زنده و بیمورد است و هیچکدام برای شخص هنر نمیشود .

هنرمندان که بیشتر از مردم عادی دستخوش تأثرات و غمهای جاودانه خود هستند ، با هنر خودشانست که آن بار سنگین اندوه را از دوش فرو میگذازند و ابرغم از فضای سینه خویش میرانند . و گرنه این این گروه رمیده دل ، میباید در معرض احساسات بیکران خود محو و نابود شوند . این اشعار دلکش ، این ترانههای روحبخش و این آثار و قطعات ادبی و هنری که بشکل مجسمه‌های بدیع و قطعات موزیک و - تابلوهای گویا ، از هنرمندان بزرگ ، بعنوان نمونه آفرینش آدمی و

هایه مباحثات نسلهای بشر است ، همه را احساسات و تأثراتی که بدین شکل ابراز و اظهار شده ، پدید آورده است . اگر بنا بود هنرمندان ، تأثرات و احساسات خود را در خود بکشند و غم دل فرو خورند ، و درد را در سینه بریزند ، هرگز اینهمه شاهکار های هنر پدیدار نمیشد . ارزش تأثرات و احساسات را در عالم شعر و ادب و هنر بجائی رسانیده اند که آنرا مهمترین موجد آثار بزرگ و دارای ارزش جاوید و لذت بی نظیر میدانند .

خلاصه آنکه مباحث نوین روانشناسی ، لزوم بروز دادن غم و فرو نغوردن اندوه را برای مصون بودن از امراض روحی ، ضروری میدانند ؛ چنانکه ما خود بتجربه دیده ایم که حتی درد دل با دوستان صمیمی ، در کاستن از فشار بار غم های ما بسیار موثر است . پنهان ساختن عواطف و احساسات ، و فرو خوردن غم و در سینه ریختن اندوه ، مختص این عصر تظاهر و دورویی و ریا و فریب است . در قدیم ، هنگام ماتم ، مردم آشکارا میگریستند ولی درین دوره ، بروز دادن احساسات و عواطف صادق و طبیعی که از آن جمله غم و اندوه را میتوان نام برد ، بنظر اشخاص کار خوبی نیست . غافل ازینکه غم و درد ، وقتی در سینه ریخت و حزن و اندوه وقتی مجال ابراز و اظهار نیافت و باصطلاح : بغض شخص نترکید ، سرانجام بدی بحال روح ما خواهد داشت و مانند بخار آب که اگر در یک دیگ سر بسته متراکم شود ، جدار دیگ را میترکاند ، تراکم غم و اندوه نیز روح را میشکند و گرفتار امراض و خیم میکند .

باید دانست که اظهار و ابراز اندوه ، حتی بشکل درد دل پیش



دوستان ، یکی از عوامل شفای روح از عوارض فشار دردهاست . پرهیز از اظهار کردن حزن طبیعی ، بعدها ما را در پرتگاه یأس و اسف می افکند .

اول باید جرئت و جسارت تحمل غم و اندوه را داشت و سپس هر گاه خدای ناکرده گرفتار فقدان عزیز شدیم ، بکوشیم همانگونه . زندگی کنیم که آن شخص عزیز برای ما انتظار و ازما توقع داشته است نه آنکه در خود فرو رویم و غمهای خویش را در سینه بریزیم و دست از مبارزه زندگی و امیدواری بشوئیم .

بیشتر اشخاص ، غالباً در حال یکنوع نوحه و ترسهای بی پایه که بر خودشان نیز درست روشن نیست میگذرانند و افق زندگی خود را با خیالات خویش تیره و تار میسازند . میل اینست که همواره مترصد و منتظر فجایع و حوادث بدی برای خویشتن هستند در صورتیکه احدی از آینده خود خبر ندارد و اریز و حق ندارد برای آینده ایکه نمیداند چیست ، نگران و بیمناک باشد مگر آنکه ادامه همین نگرانی و بیم ، نه تنها حال ، بلکه آینده او را نیز تباہ سازد

«هوننی» فیلسوف معروف نوشته است «هنگامیکه کاملاً تندرست بودم بیشتر از بیماری میترسیدم تا زمانیکه واقماً گرفتار يك بیماری بودم زیرا خیال بیماری ، ناراحت کننده تر از خود بیماری بود .» مرگ هم از عواملی است که خیال بسیاری از اشخاص را ناراحت میکند در صورتیکه اینگونه اشخاص با همین ترس ، بجای یکسار ، چندین بار میمیرند . مرگ ابر بست طبیعی و هر چیز طبیعی هر گز ترس ندارد ، و مطلب عمده

اینست که باید طوری از زندگی استفاده کرد که هرگز مجال فکر مرگ نداشت خلاصه آنکه هم علم وهم دین ، بما آموخته است که علل و عوامل نگرانی واضطراب و غصه و ناراحتی ، بیشتر، در وجود خود ماست نه در بیرون از ما . البته در محیط اطراف ما ممکنست نااملائیاتی باشد ولی طرز تلقی شدن آن نااملائیات از طرف ماست که ممکنست اثر آنرا بدتر و دوچندان سازد و یا آنکه ممکنست بکلی اثر آنرا نادیده گرفته و یا از فشار آن بکاهد .

باید روح خود را چنان شجاعت دهیم که با نااملائیات روبرو شود و از فراز آن بگذرد نه آنکه مقهور آن گردد . باید با شجاعت روحی ، تکالیف دشوار زندگی را پذیرفت و نااملائیات را ناچیز گرفت و وجود خود ما را چنانکه هست شناخت و همانطور که هست پذیرفت و بدان رضایت داد تا باینکه آرامش کامل روحی و آسایش وجدانی ، بتوانیم زندگی را بنیستی بسر آوریم .

پایان



# آنچه درین کتاب میخوانید :

ین کتاب درشش فصل و سی مقاله تألیف شده و هر فصل دارای مقالاتی است که عنوان آنها در ذیل سرفصلها درج گردیده است :

## بیمار روح

### چگونه معالجه میشود ؟

|    |      |                               |
|----|------|-------------------------------|
| ۱۱ | صفحه | فریود و آغاز کار او           |
| ۱۶ | >    | دریک مطب روحی                 |
| ۲۱ | >    | «عقل باطن» چیست ؟             |
| ۲۶ | >    | ندابیری برای تداوی روحی       |
| ۳۱ | >    | آشنائی بیماری روح با عقل باطن |
| ۳۷ | >    | تعقیب روح بوسیله اخلاق        |

## ناراحتی های عصبی

### و علل خشم و اضطراب

|    |      |                                        |
|----|------|----------------------------------------|
| ۴۵ | صفحه | آیا امراض عقل ، ارثی است ؟             |
| ۴۶ | >    | علل امراض عصبی چیست ؟                  |
| ۴۷ | >    | آیا میتوانیم از او هام در امان باشیم ؟ |
| ۵۰ | >    | فرق اشخاص طبیعی با غیر طبیعی           |
| ۵۳ | >    | روابط جنسی و امراض عصبی                |

## نرسی چیست ؟

### علل و انواع و درمان نرسی

|    |      |                                   |
|----|------|-----------------------------------|
| ۵۹ | صفحه | بهر کار که میترسید ، مبادرت ورزید |
|----|------|-----------------------------------|

|    |      |                |
|----|------|----------------|
|    | صفحه | ماهیت ترس      |
| ۱۹ | <    | ترس از مرض     |
| ۲۱ | <    | ترس از ناکامی  |
| ۲۳ | <    | ترس از مرگ     |
| ۲۵ | <    | ترس از شکست    |
| ۷۷ | <    | ترسهای دیگر    |
| ۸۰ | <    | راه علاج ترسها |

## از قدرت روح

### چگونه باید استفاده کرد؟

|     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| ۸۵  |   | عیب و نقص یا پلکان کمال    |
|     | < | داستان پیروزی یکدختر افلیج |
| ۹۷  | < | سرچشمه خوشبختی در باطن است |
| ۱۰۳ | < | معجزه اراده                |

## روانشناسی و اخلاق

|     |      |                     |
|-----|------|---------------------|
| ۱۱۳ | صفحه | ایمان و امید و محبت |
| ۱۱۸ | <    | عزت نفس و بیدار دلی |

## آرامش روح

### چگونه بدست میآید؟

|     |      |                      |
|-----|------|----------------------|
| ۱۲۷ | صفحه | با خودمان چه میکنیم؟ |
| ۱۳۴ | <    | با دیگران چه میکنیم؟ |
| ۱۳۹ | <    | نگرانیهای بی اساس    |
| ۱۴۵ | <    | اندوه را فرو نخورید  |

